فہرست

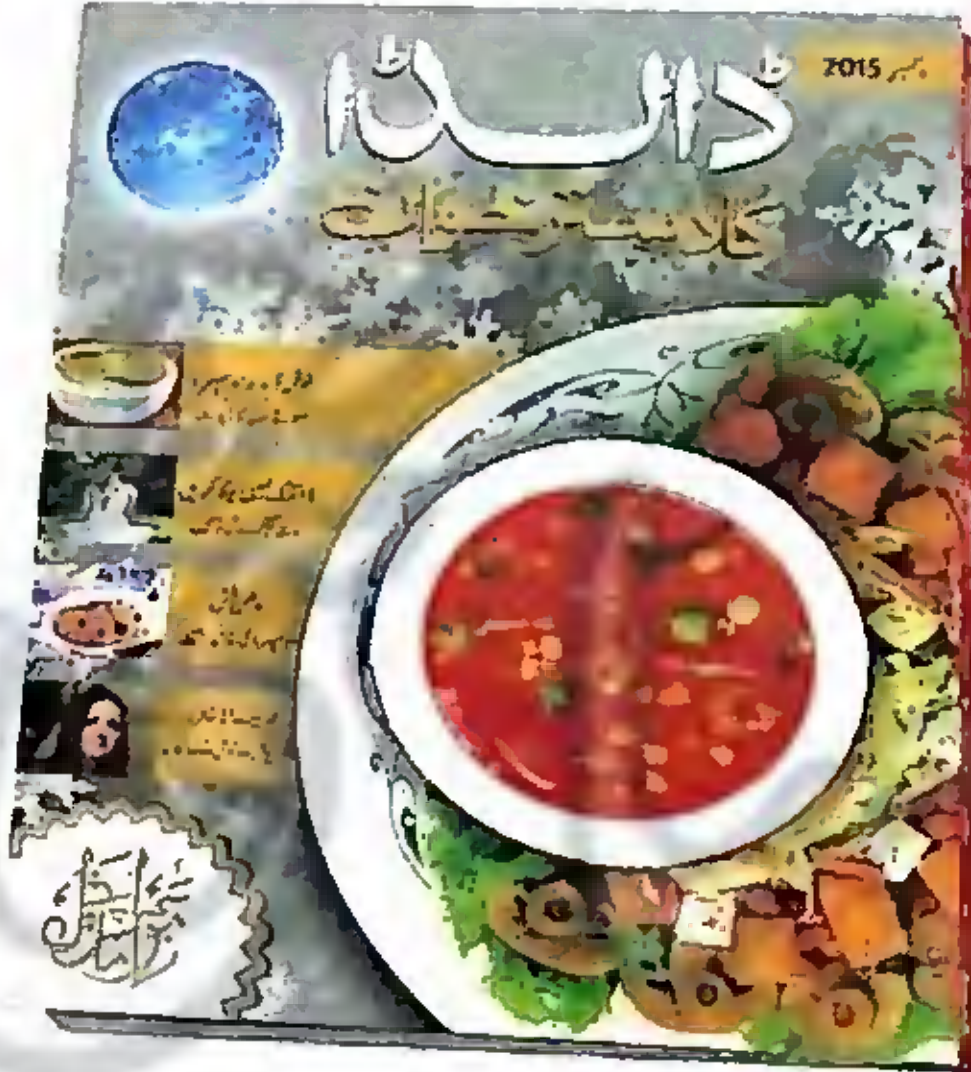
ڈالڈا
کا دسترخوان

ریسیپیز

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 58، دسمبر 2015

معزز قارئین!

السلام علیکم

موسم سرما کی آمد آمد ہے، شمالی علاقوں سے چلنے والی برفانی ہوائیں میدانی علاقوں میں ڈیرا جما چکی ہیں۔ ہمارا طرز زندگی یعنی کھانے پینے، پہننے اوڑھنے اور دیگر معمولات زندگی میں حیرت انگیز اور خوشگوار تبدیلیاں آچکی ہیں۔ سرما کی خنک ہواؤں سے تحفظ کے لئے جہاں دوسری تدابیر اختیار کی جاتی ہیں وہیں گھروں کے مینیو بھی خاص ڈشز سے آراستہ ہوتے ہیں۔ بچپن میں سنتے تھے کہ کھانے کے دن یہی تو ہیں اور اب احساس ہوتا ہے کہ صرف کھانے ہی نہیں انسانی ذوق جمالیات کی تسکین کا بھی یہی ایک سہانا موسم ہے۔ ریشمی پوشاکیں پہننے، میوہ جات اور حلوے کے ساتھ نرم دھوپ سے وٹامن D کے حصول کا کیسا شاندار موقع آگیا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان میں ہم نے کوشش کی ہے کہ موسم سرما کی خاص الخاص ڈشز کے ساتھ نئی تراکیب بھی شائع کریں۔ جنھیں آزما کر نہ صرف آپ موسم سے لطف اندوز ہوں بلکہ پکانے کے ہنر کی مثال بھی قائم کردیں۔

ہماری ٹیم کی محنت سے ترتیب دیے ہوئے معلوماتی آرٹیکلز کو پڑھتے ہوئے اور سرما کی خصوصی ڈشز بناتے ہوئے ڈالڈا کا دسترخوان کی ٹیم کو اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں۔

سرورق میکسیکن ہاٹ چلی سوپ اور فیٹا چیز سلاد

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو اینڈ پروڈکشن مینیجر
عمران فاروق

ایڈورٹائزنگ مینیجر
منور شریف
0323-2395990

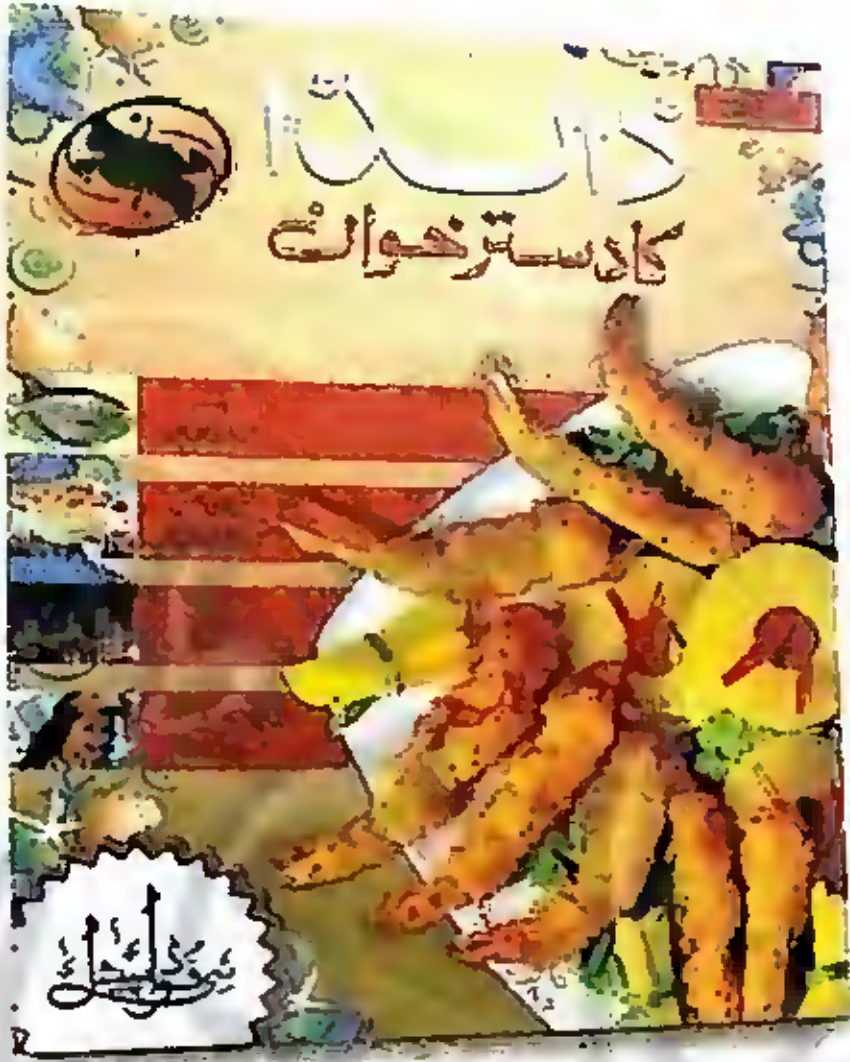
ایڈورٹائزنگ مینیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن مینیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، گلفشن سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)
ای میل: dkd@revelationinc.co
فون نمبر: 021-35304425-6
فیکس: 021-35304427

ڈالڈا کا دسترخوان کے حقوق بنام جنرل ٹریڈ مارک ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالڈا کا دسترخوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ پیکیجنگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آرا اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

موسم کا تقاضا نبھایا سی فوڈ اسپیشل نے

ڈالڈا کا دسترخوان ایک خوبصورت اور تجسس پیدا کرنے والا جریدہ ہے۔ اس بار آپ نے موسم کے تقاضے نبھاتے ہوئے سی فوڈ اسپیشل پیش کیا۔ مچھلی میں وٹامن D، A اور بہت کچھ کے علاوہ پلہ مچھلی پر شاندار مضمون پڑھنے کو ملا۔ کرکنز کے حوالے سے بھی مچھلی پر دلچسپ مضمون پڑھا۔ اس کے علاوہ چقندر، خشک میوہ جات، مصالحے صحت کے رکھوالے۔ کچھ کھائیں کچھ بچائیں اور Faux Bob پر دلچسپ معلومات شائع کی گئیں۔ شروع سے آخر تک دلچسپیوں سے بھرپور یہ جریدہ ہماری بک شیلف میں خاص مقام رکھتا ہے۔ آئندہ بھی موسم سرما کے حوالے سے دلچسپ تحریریں شائع کیجیے ہمیں انتظار رہے گا۔
رابعہ عرفان ... حیدرآباد

گھرداری نے دل جیت لئے

ڈالڈا کا دسترخوان سے ہم نے چھوٹی بڑی کئی باتیں سیکھی ہیں۔ ان میں صحت عامہ سے متعلق معلومات کا خزانہ بھی شامل ہے اور آرائشی نقطۂ نظر کے ساتھ گھرداری کے جو ٹپس آپ شائع کرتے ہیں لاجواب ہوتے ہیں۔ اس ضمن میں ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی خدمات کا ذکر نہ کرنا زیادتی ہوگی اور مضامین کے شعبے میں نئے کپڑے دھو کر پہننا کیوں ضروری ہے؟ بستر سنوارنا وہ بھی تحقیقی انداز سے اور قبائلی طرز آرائش بہترین کاوش تھے۔ اسی لئے تو میں کہتی ہوں کہ گھرداری کے شعبے میں آپ ہمارا دل جیت لیتے ہیں۔
صفیہ امین ... کوٹری

فش ٹاکوز اور سی فوڈ میکرونی سلاد دونوں تراکیب پسند آئیں

پہلے مجھ سے ٹورٹیلا زاچھے نہیں بنتے تھے مگر آپ کی بتائی ہوئی ترکیب کے مطابق مکئی اور سادہ آٹا ملا کر بنایا تو یہ چپاتیاں بہت اچھی بن گئیں۔ آپ یقین کریں کہ گھر میں سب ہی نے یہ ڈش پسند کی۔ میکرونی سلاد کو ہم اب تک چکن کے ساتھ بناتے تھے اس بار فش کو آزمایا اور بہت ذائقہ دار پایا۔ ایسی ہی اچھی اچھی تراکیب کے لئے ہم ڈالڈا کا دسترخوان خریدا کرتے ہیں۔
کنول شیخ ... سکھر

بیکڈ فش ود الفریڈو ساس نئی ترکیب لگی

ہمیں اس بار یہ ڈش بہت نئی نئی سی لگی اب تک ہم مچھلی اور جھینگے کا سالن اور بریانی وغیرہ ہی بنایا کرتے تھے۔ اس بار میں نے بچوں کو بھی سرپرائز دیا۔ فش بیک ہوگئی تو اس کی خوشبو نے بچوں کو چونکا دیا لیکن اگر دیکھا جائے تو تحریر کے مطابق جب پریزنٹیشن تیار ہوئی تو پورے گھر کے لئے یہ خاص دن تھا۔ سب ہی نے بڑے شوق سے یہ ڈش کھائی۔
خدیجہ یوسف ... ٹنڈو آدم

شیف اسد لطیف سے ملاقات خوب رہی

بہت نرمی اور شفقت سے کھانے بنانا سکھانے والے شیف اسد لطیف کو مقامی چینل پر متعدد بار دیکھا اور ان کے ٹپس لے کر اپنی خامیاں بھی دور کیں۔ آج ڈالڈا کا دسترخوان میں ان کا انٹرویو پڑھ کر بہت اچھا لگ رہا ہے۔ ایک دوسرے انٹرویو میں ثنا سرفراز بھی بہت بھلی لگ رہی ہیں۔ دبئی کی سیر بھی آپ نے خوب کرائی گو کہ یہ بہت مہنگا شہر ہے تاہم سیاحوں کی دلچسپی کی یہاں ہزاروں چیزیں ہیں۔
شمع فیض ... رحیم یار خان

رخ زیبا کے مضامین اچھے لگے

کچھ کھائیں کچھ بچائیں، Faux Bob، حلال کاسمیٹکس اور ہیئر پنز رسالے میں بہت اچھے لگ رہے ہیں۔ اس کے علاوہ مچھلی سے متعلق مضامین بہت اچھے لگے۔ خاص کر مچھلی کھایئے اور گن گایئے پڑھ کر لطف آگیا۔ موسم سرما کے حوالے سے خشک میوہ جات پر مضمون اچھا لگا۔ صحت عامہ کے حوالے سے بخار اور متوقع مائیں صحت کا پلان بنائیں سیر حاصل رہے۔
افشاں کریم ... خانیوال

صحت عامہ کے مضامین بھرپور تھے

میں میڈیسن کی طالبہ ہوں اور ہمارے گھر پر ڈالڈا کا دسترخوان ایک زمانے سے آرہا ہے۔ آج جس مضمون نے مجھے قلم اٹھانے پر مجبور کیا وہ بخار سے خوفزدہ، جو تم کھانا ترک کریں اور متوقع ماؤں کے لئے احتیاطی تدابیر سے متعلق مضامین ہیں۔ آپ کی یہی خاص بات مجھے اچھی لگتی ہے کہ ماہرین سے مشورہ کر کے کسی موضوع پر قلم اٹھاتے ہیں۔ عام قاری کو ثقیل اصطلاحات سے بھی واقفیت ہوجاتی ہوگی۔
لیبہ درانی ... ملتان

شہرنامہ، افسانہ اور غزلیں دلچسپ سلسلے ہیں

شہر میں ہونے والی تقاریب اور نئے تصورات کے حوالے سے شہرنامہ میں فوڈ ٹرک کمپنی اور گلابی رکشے سے متعلق خبریں پڑھیں اچھی لگیں۔ تازہ ترین خبروں سے متعلق یہ مواد صرف ڈالڈا کا دسترخوان ہی میں پڑھنے کو ملتا ہے اللہ کرے زور قلم اور زیادہ!
سدرہ منیب ... لاہور

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کے کارآمد چٹکلے رسالے کی جان ہیں

مچھلی کا سالن بنانے کی ترکیب اور اس کی ہیک دور کرنے کا آسان طریقہ جان کر بہت خوشی ہوئی۔ اس سلسلے میں کچن اور گھرداری کے آسان ٹوٹکے بہت سی خواتین کے لئے نہایت کارآمد ثابت ہوتے ہیں۔
ثناء منظور ... اسلام آباد

”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوئیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

خوش آمدید موسم سرما

سلونے، ذائقہ دار سوپ کا آیا زمانہ

تازہ سبزیوں، گوشت کی یخنی اور ذائقہ بڑھاتے مصالحے کے ساتھ تیار ہونے والے سوپ خصوصاً سردیوں میں زیادہ استعمال ہوتے ہیں۔

یوں تو سوپ پینے کا کوئی موسم نہیں ہوتا۔ جب آپ کسی ریسٹورنٹ میں چائنیز یا کانٹی نینٹل کھانے طلب کرتے ہیں تو مینیو کارڈ پر اسٹارٹر کے بعد سوپ کا کالم لکھا دیکھتے ہیں۔ پاکستانی شائقین میں سوپ سردیوں ہی میں پسند کیے جاتے ہیں اور بسا اوقات چائنیز ریسٹورنٹس میں صرف سوپ کی تواضع کے لئے جانے کی مثالیں بھی دیکھنے میں آتی ہیں۔ اچھے ریسٹورنٹس بڑے پیالوں میں سوپ پیش کرتے ہیں عموماً ایک Serving سے دو سے تین افراد سیر ہو کر سوپ پی سکتے ہیں بہرحال تازہ سبزیوں کی شکل میں حاصل ہونے والے معدنیات اور وٹامنز سوپ کے ایک پیالے میں ذخیرہ ہو جاتے ہیں۔ یہ زود ہضم غذا ہے اور کھانوں کی شروعات کے اہم لوازمات میں شامل ہے۔ اس کی غذائی افادیت پر دو رائے نہیں ہو سکتیں۔ کچھ خاص کھانوں میں دالوں، اناج، سرخ گوشت، سفید گوشت یعنی مچھلی، مرغی اور سوکی سبزیوں کے ساتھ بھی بنایا جاتا ہے۔

اسٹاکس کے جدید تصور

اب دنیا بھر میں ہوم میڈ اسٹاکس کا رجحان آ رہا ہے۔ اسٹاکس کی شکل میں ابلا ہوا گوشت یا مرغی اور سبزیوں کے ساتھ ساتھ مختلف جڑی بوٹیوں اور ذائقہ دو آتشہ کرنے کے لئے سوڈیم اور مرچوں کا سفوف یکجان کیا ہوا ملتا ہے۔ جسے صرف کھولتے پانی میں ابالا جاتا ہے اور صرف 20 منٹ میں سوپ تیار ہو جاتا ہے۔

فش اسٹاک

خشک حالت میں مچھلی کے گوشت کے ذخیرے کو اسی طرح ابال کر سوپ تیار کیا جا سکتا ہے۔

تازہ بہ تازہ یخنی

اگر آپ وقت کا بہتر استعمال کرنا جانتی ہیں تو ایک ہی وقت میں ہفتہ بھر کے لئے سوپ کے اسٹاکس خود بنا کر فریز کر سکتی ہیں۔ اس کے لئے مرغی ہڈیوں سمیت لے کر ادرک، لہسن اور پیاز کے علاوہ تھوڑی سی مقدار میں کھڑا مصالحہ یعنی دار چینی، بڑی الائچی یا چھوٹی الائچی، لونگ اور ثابت سیاہ مرچ شامل کر کے یخنی تیار کر سکتی ہیں اور پھر چھان کر برف جمانے والی آئس کیوبز میں اسے فریز کر سکتی ہیں تاکہ بوقت ضرورت جب چاہیں اس یخنی میں سبزیوں کو شامل کر کے سوپ بنا سکیں۔

دودھ اور سوپ؟

مغربی ملکوں میں سوپ کے اجزاء میں تازہ دودھ کو شامل کیا جاتا ہے تاکہ اسٹاک میں کیلشیم بھی شامل ہو جائے۔ دودھ میں جب تک مٹھاس شامل نہ کی جائے یہ نمکین کھانوں میں بھی ذائقہ دیتا ہے۔

Carton یا ڈبہ بند سوپ

یہ تیار شدہ اجزاء پر مشتمل ہیں۔ انہیں تازہ ہی کہا جاتا ہے کیونکہ ان کی پیکنگ میں بطور خاص یہ خوبی موجود ہے۔

ڈبے کی یہ مصنوعات Pasteurised ہوتی ہیں۔ جس کے معنی یہ ہوئے کہ انہیں شدید درجہ حرارت پر گرم کر کے محفوظ کیا جاتا ہے لہٰذا ان میں بیکٹیریا کا پایا جانا خارج از امکان ہے۔

Cartons کے یہ سوپ ٹن کے ڈبوں کے نسبت زیادہ محفوظ خیال کئے جاتے ہیں جو ایسا غلط بھی نہیں۔ تاہم ان میں سوڈیم کی مقدار زیادہ ہوتی ہے اور اگر یہ دودھ یا کریم سے بنائے گئے ہوں تو کیلوریز کی مقدار بھی زیادہ ہوتی ہے۔

Tinned یعنی ٹن کے ڈبوں، ٹیٹرا پیک

یہ کین بلند درجہ حرارت پر Sterilise کئے جاتے ہیں۔ اس لئے ان میں Preservatives شامل نہیں کئے جاتے۔ خاص کر ٹماٹو سوپ اس شکل میں زیادہ مرغوب سمجھا جاتا ہے۔ اس ذائقے میں ہمیں وٹامن C کے علاوہ بیٹا کیروٹین جیسے غذائی اجزاء ملتے ہیں۔

چند مشہور، صحت بخش Soups

جو لوگ جوڑوں کے درد میں مبتلا ہوں مثلاً Gout جیسے عارضے میں مبتلا افراد کو سبزیوں کے سوپ پینے سے افاقہ ہوسکتا ہے۔ ایسے لوگ جن کے Urine میں یورک ایسڈ کی بہتات ہوگی انہیں تو ویسے بھی غذا میں گوشت شامل نہیں کرنا چاہئے تاوقتیکہ انہیں ڈاکٹر تجویز نہ کرے وہ احتیاط کریں تو بہتر ہے۔ ان کے لئے مناسب ہے کہ Asparagus Soup لیں یا پھر ڈاکٹر کے مشورے سے موسمی سبزیوں کا انتخاب کریں۔ چند دوسرے صحت افزا سوپس یہ ہیں...

Bouillabaisse Soup

یہ مچھلی کا سوپ ہے۔ Marseilles کے کھانوں کی ترکیب میں فیٹی ایسڈز دستیاب ہوجاتے ہیں۔ اس میں ٹماٹر اور دیگر سبزیاں شامل کرلینے سے بعض منرلز اور وٹامن C حاصل ہوسکتا ہے۔ فولاد اور پروٹین کا ذخیرہ مچھلی سے حاصل ہوسکے گا۔

Chicken Soup

چکن کارن سوپ یا سادہ چکن سوپ یہ دونوں ہی پاکستانیوں کی مرغوب غذا ہیں اور خاص کر بچوں میں بے پناہ مقبول ہے۔ روایتی طریقہ علاج کے طور پر سردیوں میں خاص طور پر پیا جاتا ہے۔ نزلہ، زکام، بخار اور بند ناک میں بے حد مفید ہے۔ اس سوپ میں پروٹین اور وٹامن B کی اچھی مقدار موجود ہے۔ برصغیر ہندو پاک اور دیگر ایشیائی خطوں میں اس سوپ کو گھریلو علاج معالجے کا نسخہ تصور کیا جاتا ہے۔

French Onion Soup

اس سوپ کو بھی نزلہ، زکام، سردی سے بچاؤ اور نقاہت سے نجات کے لئے گھریلو نسخے کی طرح استعمال کیا جاتا ہے۔

Gazpacho Soup

اسپین کے باشندے اس سوپ کو ٹھنڈا کرکے پیتے ہیں۔ اس سوپ کی تیاری میں کھیرا، ٹماٹر، ڈبل روٹی کا چورا، موسمی سبزیاں اور خاص کر Spring Onions شامل کئے جاتے ہیں۔ یہ سوپ بھی اہم معدنیات کے ساتھ ساتھ وٹامن C مہیا کرتا ہے۔

Lentil Soup

یہ سبزی خوروں کے لئے بہترین انتخاب خیال کیا جاتا ہے۔ سبزیوں سے حاصل ہونے والے پروٹین، فائبر اور آئرن کے حصول کے لئے اس کا استعمال مفید ہے۔

Minestrone Soup

یہ خالصتاً اطالوی سوپ تازہ سبزیوں، خشک بینز، پاستا یا چاولوں کے ساتھ تیار کیا جاتا ہے۔ اس سوپ کی غذائیت کے اہم اجزاء میں پروٹین، فائبر اور وٹامن C شامل ہیں۔

Tomato Soup

گھر کا بنا ہوا ٹماٹو سوپ پیکٹ میں دستیاب ہونے والے سے کئی گنا زیادہ غذائیت رکھتا ہے۔ آپ اسے کسی بھی موسم میں بنا سکتی ہیں۔ گرمیوں میں اس میں کریم شامل نہ کریں، ہری پیاز یا تلسی کے پتے پیس کر ملانے سے غذائیت اور ذائقہ دونوں بہتر ہوجاتے ہیں۔

آپ جن لوازمات اور اجزاء کا اضافہ کرتی جائیں گی یخنی اور سوپ کی افادیت بڑھتی یا تبدیل ہوتی چلی جائے گی۔ مثال کے طور پر درج بالا چارٹ میں ٹماٹو سوپ کی افادیت تفصیلاً درج کی گئی ہے۔ آپ نے ملاحظہ کیا کہ ان تمام اقسام کے ٹماٹو سوپ میں پروٹین کی شرح تقریباً یکساں ہے۔ تھوڑی بہت تبدیلی نظر آرہی ہے مگر اعداد میں بہت زیادہ فرق نہیں ہے۔ کریم شامل کرلینے سے چکنائی اور کیلوریز کی تعداد بڑھ جاتی ہے۔

کنڈینسڈ سوپ میں شکر کی مقدار بہت زیادہ پائی گئی اور ٹن میں دستیاب سوپ میں نمک یعنی سوڈیم کی مقدار زیادہ پائی گئی۔ گھر میں سادہ طریقے سے تیار کیے جانے والے سوپ میں شکر اور نمک کا توازن ہوتا ہے جبکہ خشک پاؤڈر کی شکل میں دستیاب سوپ میں کیلوریز کی مقدار کم ہوتی ہے اور اس میں غذائیت کا عنصر بھی کم ہوتا ہے۔

ذیل میں مختلف حالتوں میں Soup کی غذائیت درج کی جارہی ہے

220 گرام سوپ کی غذائی افادیت

اشیاء	کیلوریز	پروٹین	چکنائی	شکر	سوڈیم
ٹماٹر اور تلسی (Carton کی شکل میں)	88	1.76g	4.2g	7.5g	900mg
کریم آف ٹماٹو گھر کا بنا ہو تو	179.1	2.5g	14.9g	4.9g	213.5mg
کریم آف ٹماٹو ٹن کی شکل میں	121	1.76g	7.26g	5.72g	1012mg
کریم آف ٹماٹو Condensed	136	1.98g	7.48g	12.32g	900mg
ٹماٹو سوپ خشک	68	1.32g	1.1g	7.7g	858mg

کاجو... خوش ذائقہ میوہ

وٹامنز اور منرلز کا خزانہ

نرگس ارشد رضا

سردیوں کی آمد کے ساتھ ہی گھروں میں خشک میوہ جات کا استعمال بڑھ جاتا ہے۔ سردیوں میں موسمی اثرات سے بچاؤ کے لئے یہ بہت مفید ہیں۔ خشک میوہ جات میں ایک خوش ذائقہ میوہ کاجو بھی ہے۔ کاجو جنوبی ہندوستان کے جنگلوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ اس کے درخت کی بلندی دس سے بارہ میٹر ہوتی ہے۔ اس درخت سے زرد مائل گوند نکلتا ہے۔ اس کی شاخوں سے چار انگشت ٹوپی جیسی کلی نکلتی ہے پھر اس میں پھل لگتا ہے جس کی پینڈی چوڑی ہوتی ہے۔ سر پتلا اور بے نوک ہوتا ہے۔ اس پھل کا چھلکا بہت نرم ہوتا ہے جو اوپر سے سرخ یا زردی مائل ہوتا ہے۔ اس کا مغز میٹھا ہوتا ہے۔ اس پھل کے نیچے دو رگیں دو خطوں کی طرح نکلتی ہیں ان دونوں کے درمیان دو بیج بندھے رہتے ہیں۔ جن کی شکل گودے جیسی ہوتی ہے۔ چھلکوں کے اندر سفید مینگ سی ہوتی ہے۔ جس کا مزہ لذت سے بھرپور ہوتا ہے۔ کھانے میں بادام سے مشابہت رکھتا ہے۔ یہی کاجو ہے۔

کاجو کی برفی برصغیر کی ایک پسندیدہ مٹھائی ہے جو بہت لذیذ ہوتی ہے۔ دنیا بھر میں کاجو کا استعمال بہت ذوق وشوق سے کیا جاتا ہے۔ اس میں گائے کے

قیمے جتنی طاقت ہوتی ہے۔ سو گرام کاجو میں 100 حرارے اور 51% گرام چکنائی ہوتی ہے۔ کاجو میں موجود چکنائی اچھی چکنائی کہلاتی ہے جو ہماری صحت کے لئے مفید ہے۔ ہائی بلڈ پریشر کے مریض کو نمکین کاجو سے پرہیز کرنا چاہئے۔ یہ صحت بخش خشک میوہ ہے کیونکہ اس میں کولیسٹرول نہیں ہوتا۔ یہ ذیابیطس دور کرنے میں بھی مددگار ہوتا ہے۔ کاجو کے بیج میں ایسے قدرتی اجزاء پائے جاتے ہیں جو خون میں موجود انسولین کو عضلات کے خلیوں میں جذب کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ اس کے علاوہ اس میں کیلشیم، میگنیشیم اور تانبا کافی مقدار میں موجود ہے۔ خواتین اپنے کھانوں میں بھی مختلف طریقوں سے اسے استعمال کرتی ہیں۔ اس کے علاوہ اسے سلاد میں بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ اس صحت بخش میوے کو ضرور استعمال کریں تاکہ آپ صحت مند رہیں۔

دل کو صحت مند رکھنے والی مغزیات

تازہ بھنے ہوئے کاجو کی خوشبو بڑی اشتہا انگیز ہوتی ہے اور جب ہم اسے کھانا شروع کرتے ہیں تو ہاتھ روکنا مشکل ہو جاتا ہے۔ عام طور پر لوگ سمجھتے ہیں کہ کاجو میں چکنائی ہوتی ہے اور اسے کھانے سے بلڈ کولیسٹرول زیادہ ہو جائے گا، وزن بڑھ جائے گا اور شائد دل کی شریانوں کو بھی نقصان پہنچے گا۔ یہ تمام مفروضات ہیں۔ کاجو میں چکنائی کی مقدار 51 فیصد ضرور ہے مگر یہ اچھی چکنائی ہے۔ اگر آپ 100 گرام کاجو بھی کھالیں تو اس کے معنی یہ ہوئے کہ 10 چائے کے چمچ کے برابر روغن استعمال کرلیا ہے۔ بے فکر ہو جایئے کہ یہ چکنائی مضر صحت نہیں بلکہ غدودوں اور عضلات کے افعال کے لئے بے حد ضروری ہے۔ آپ دیگر غذاؤں میں شامل چکنائیوں سے پرہیز کرلیں مگر گری دار میووں کو اعتدال کے ساتھ خوراک کا حصہ بنالیں تو بہت حد تک طرز غذا متوازن رہے گی۔ صحت بخش خوراک کے توازن کو متاثر نہ ہونے دیا جائے تو آپ کا وزن صحت مند حد کے اندر رہتا ہے۔

یاد رکھیں کہ اعتدال نہ صرف مغزیات کے استعمال میں بلکہ زندگی کے اکثر شعبوں میں منافع کا سودا ہوتا ہے۔

موسم سرما کی نمکین سوغات

نہاری... بڑی مقوی

18 ویں صدی سے آج تک مقبول مغلئی ڈش

[illegible]

ابتدائی زمانہ میں انسان نے جانوروں کے گوشت کو اپنی غذا کے لئے دریافت کیا اور غذا کو شکار کے ذریعے حاصل کرنا ایک وسیلہ بن گیا۔ اس لئے ابتداء ہی سے انسان کو گوشت اور اس کے ذائقے کی پہچان ہوگئی۔ یہ آج تک قائم ہے۔ کھانوں کی تاریخ سے پتا چلتا ہے کہ انسان ذہنی یکسانیت کو قبول نہیں کرتا اور وہ ہر چیز میں جدت پیدا کرتا ہے لہٰذا کھانوں کی تیاری میں بھی گوشت کی اقسام، سبزیوں کے استعمال اور مصالحوں کی دریافت نے اس جدت طرازیوں میں اضافہ کر دیا۔

آج ان صفحات میں ہم نہاری سے متعلق معلومات بہم پہنچا رہے ہیں۔ دھیمی آنچ پر گھنٹوں تک پکتے رہنے والی یہ ڈش پرانی دہلی کی روایتی ڈش ہے یعنی 18 ویں صدی میں مغل شہنشاہوں نے بونگ کے گوشت اور نلیوں کا بہترین استعمال دریافت کیا۔ آج بھی نہاری مخصوص مصالحہ جات، گوشت اور اس کی گارنشنگ کے ہی لوازمات ہیں۔ اگر آپ گائے کے گوشت کے کسی دوسرے عضو سے نہاری بنائیں تو وہ اتنا شاندار اور بھرپور ذائقہ نہیں دے گی اسی طرح مرغی کے گوشت سے بنی نہاری نے بھی اس کے شائقین کے دل میں گھر نہیں کیا۔ یوں بونگ کا گوشت نہاری کے لئے لازم وملزوم ہوگیا۔

سرخ گوشت کی اہمیت

اس گوشت میں پروٹین کے ساتھ ساتھ اہم معدنیات، وٹامنز B، آئرن، فاسفورس، سیلینیم اور زنک بھی موجود ہے۔ انسانی جسم کی توانائی کی بحالی کے ساتھ ساتھ عضلات اور ہڈیوں کی تقویت کے لئے سرخ گوشت بہترین جزو ہے۔ ذہنی خلیوں اور پٹھوں کی چستی کے لئے آئرن اور فاسفورس لازمی اور بنیادی جزو ہیں۔

مصالحوں کا تنوع اور طبی اہمیت

نہاری میں گرم مصالحہ جات کے ساتھ ساتھ تیز پات، سونف، سرخ مرچ، ہلدی، پسا ہوا دھنیا زیادہ مقدار میں شامل کیا جاتا ہے۔ یہ مصالحے دوران خون کی درستگی اور روانی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ممکن ہے عام قاری نہ جانتے ہوں مگر ماہرین غذائیت سائنسی نقطہ نظر سے ان مصالحوں کو بلڈ پریشر نارمل رکھنے میں مدد دینے والے عناصر کی اہمیت تسلیم کرتے ہیں۔ ماہرین طب نے انہیں کولیسٹرول متوازن کرنے والے اجزاء میں شامل کیا ہے۔

ان مصالحوں میں اینٹی آکسیڈنٹس کی جملہ خوبیاں پائی جاتی ہیں چنانچہ ذیابیطس کے مریضوں کے ساتھ ساتھ موٹاپے اور کینسر کی روک تھام کے لئے ان کا استعمال مفید ہے۔ اس لئے یہ جوڑوں کے درد کے لئے بھی مفید ہے۔

گارنشنگ اور پریزنٹیشن

کھانوں کی پیشکش اور آرائش کے اسلوب کی جمالیاتی خوبی اپنی جگہ مگر غذائی فوائد پر توجہ دی جائے تو لیموں، سبز دھنیا، ادرک، ہری مرچ ان تینوں اجزاء میں قوت مدافعت کی اضافی خصوصیت موجود ہے یعنی وٹامن A، C اور میگنیزیم بیکٹیریا سے نجات دلاتے ہیں۔ تاہم ماہرین طب فربہ افراد کو ہر دوسرے روز نہاری کھانے کا مشورہ نہیں دیتے کیونکہ اتنی خوبیوں کے باوجود گائے کے گوشت میں سیچوریٹڈ اور ان سیچوریٹڈ فیٹس اور کولیسٹرول کی بہتات موجود ہے چنانچہ نہاری جب بھی کھائی جائے محض منہ کا ذائقہ بدلنے کے لئے کھائی جائے اور اس کی مقدار کم سے کم رکھی جائے۔ پیشکش کے وقت ہرے مصالحے کا استعمال ادرک اور لیموں کے ساتھ بڑھا لیا جائے تاکہ آپ کی خوراک معتدل ہو جائے۔

ایک کپ نہاری میں شامل غذائی فوائد

ایک کپ = 350 کیلوریز

غذائی افادیت	مقدار	RDA%
مکمل چکنائی	38 گرام	-
سیچوریٹڈ فیٹ	5 گرام	25%
پولی ان سیچوریٹڈ فیٹ	10 گرام	1.5%
کولیسٹرول	96 گرام	32%
کاربوہائیڈریٹس	9 گرام	3%
ڈائٹری فائبر	2 گرام	8%
پروٹین	39 گرام	15%
وٹامن A	833 IU	10%
وٹامن C	12.7 ملی گرام	1.7%
کیلشیم	10 ملی گرام	21%
میگنیزیم	0.1 ملی گرام	29%
فاسفورس	237 ملی گرام	142%

آیا دسمبر...

ٹھنڈ نے بسیرا کرلیا

پاکستان میں موسم سرما مختلف علاقوں میں شکل بدل کر آتا ہے، کہیں سرما کی برفباری ہزاروں لوگوں کو تفریح کے لئے مائل کرتی ہے تو کہیں موسم اتنی شدت اختیار کرتا ہے کہ لوگ یا تو گھروں تک محدود ہوجاتے ہیں یا پھر میدانی علاقوں میں منتقل ہوجاتے ہیں۔ ملک کے بالائی علاقوں میں منفر ڈگری سینٹی گریڈ سے بھی کم درجہ حرارت کئی شہروں میں عام ہے۔ کھلے میدانی علاقوں میں آباد لوگ موسم سرما شروع ہونے کے بعد بھی بلند وبالا پہاڑی علاقوں سے ٹکرا کر آنے والی سرد ہواؤں کا انتظار کرتے ہیں۔

کراچی جیسے ساحلی علاقے میں سردیوں کا تصور بقیہ علاقوں سے مختلف ہے کہ موسم سرما میں بھی یہاں گرم دن انہونی بات نہیں۔ یہاں ویسے بھی موسم پل پل رنگ بدلتا ہے، کبھی تو سرشام ہی خنک ہوائیں چلتی ہیں اور ٹھنڈ بسیرا کرلیتی ہے اور صبح بچوں کا اٹھنا، اسکول جانا کڑا مرحلہ ثابت ہوتا ہے لیکن دوپہر تک موسم گرم ہوجاتا ہے، بچوں کے لئے گرم کپڑے ناقابل برداشت ہوجاتے ہیں۔ سردیوں کے عادی گھروں میں خشک میوہ ذخیرہ کرلیتے ہیں۔

چلغوزوں کا لطف لحاف یا کمبل میں دبک کر اٹھاتے ہیں۔ ایک دفعہ جو کھانے شروع کیے تو کتنے کھالئے دل چاہتا ہی نہیں کوئی حساب کتاب رکھنا۔ اسی طرح مونگ پھلی بھی کثرت سے کھائی جاتی ہے۔ بادام، پستہ، کاجو، چاروں مغز، گجک تل کے لڈو اور موسم کی ہزارہا سوغاتیں تو اضع کے لئے موجود رہتی ہیں۔

موسم کے اس پہلو سے ہٹ کر صحت مند رہنے کے لئے غیر معمولی احتیاط بھی بہت ضروری ہے۔ ورنہ سرد ہوائیں بیمار بھی کرسکتی ہیں۔ نزلہ، زکام، سینے میں درد، نمونیا اور الرجی اس موسم میں زور پکڑنے والی تکالیف ہیں۔

گرم کپڑے ضرور پہنے جائیں

سر اور پیروں کو ٹھنڈک سے بچانا بہت ضروری ہوتا ہے۔ بچے اور بوڑھے ہی نہیں قوت مدافعت میں کمی رکھنے والے کئی جوان بھی ان امراض کا آسان ہدف ہوتے ہیں۔ خاص کر وہ لوگ جو آمدورفت کے لئے موٹر سائیکل یا رکشہ کی سواری استعمال کرتے ہیں۔ بچوں کو اونی ٹوپیاں، سویٹر، شالیں یا اوورکوٹ پہن کر سفر کرنا چاہئے۔ بچے موزے پہننے سے کتراتے ہیں لیکن سردی سے بچاؤ کے لئے اہتمام ضروری ہے۔

یخنی، سوپ، سروائی گھر میں بنایئے

دیسی مرغی کی یخنی اور سوپ سینے کے کئی امراض سے بچاتا ہے۔ سروائی میں خشک میوہ اور دودھ توانائی بہم پہنچانے کا موثر ذریعہ ہے۔ یخنی پلاؤ کھایئے مگر پانی بھی پیجئے۔ پیاس نہیں لگتی مگر اس موسم میں بھی جسم کو پانی کی اتنی ہی ضرورت رہتی ہے۔

گاجر کا حلوہ، نلی نہاری، پائے، گوشت سے بنی ڈشز اور گجک

کہا جاتا ہے کہ موسم سرما دراصل اچھی مقوی غذاؤں کا موسم ہے۔ عام طور پر اسی موسم میں مختلف قسم کی مرغن اور لذت بخش غذائیں مینیو کا حصہ بنتی ہیں۔ آپ بھی ڈالڈا VTF میں ڈشز تیار کیجئے۔ یہ غذائی اہتمام تو ہمارے کلچر کا حصہ ہے۔ گاجر کچی بھی کھایئے۔ گاجر گوشت اور چائنیز فرائیڈ رائس میں گاجر کھایئے اور گاجر کا حلوہ بھی کھایئے۔ اسی طرح گجک اور تل کے لڈو بھی کبھی کبھی کھایئے مگر زیادتی نہ صرف صحت کے مسائل پیدا کرتی ہے بلکہ اکثر لوگوں کا وزن بھی اس موسم میں بڑھتا ہے۔ یہ کوئی اچھی بات نہیں۔

دسمبر کے وسط کے بعد کا حصہ موسم سرما کے عروج کا زمانہ ہوتا ہے۔ گرم مشروبات مثلاً کافی، ہاٹ چاکلیٹ، چائے اور مختلف سوپس پر مشتمل غذاؤں کا زور بڑھ جاتا ہے۔ کمزور معدے والے افراد بھی بھوک محسوس کرتے ہیں اور جسمانی نظام قوت پذیری کی طرف مائل ہونے لگتا ہے۔

اس مہینے میں جہاں ایک اوسط درجے کی صحت رکھنے والا آدمی زندگی کی تمام تر مادی تقاضوں میں ایک غیر معمولی انقلاب محسوس کرتا ہے وہاں اس کی صحت کا معیار بھی بدلتا ہے۔ ہر شخص اپنے طور پر خدشات اور احتیاطوں کے مختلف النوع سانچے میں ڈھلنے لگتا ہے کیونکہ اس مہینے کی خنکی اور انجمادی کیفیت کسی بھی وقت کسی کو اپنی گرفت میں لے سکتی ہے۔ موسمی تقاضوں کے مطابق نہ چلنے والے افراد اچانک اور غیر متوقع طور پر سردی کی لپیٹ میں آکر زکام، سردرد، اعصابی تشنج، پسلیوں کے سکیڑ پن، سرسام دماغی اور نمونیے کے عوارض میں مبتلا ہوسکتے ہیں۔

انڈے، مچھلی، دیسی مرغی اور میوہ جات کھایئے

حسب ضرورت گرم کپڑوں کے ساتھ ساتھ کھانے پینے میں بھی حفاظتی تدابیر اختیار کرنی چاہئیں مثلاً دیسی انڈے اگر اصل دستیاب ہوسکیں، مچھلی اور دیسی مرغی کو مینیو میں شامل کرنا پڑے گا۔ میوہ جات میں ناریل کی گری، بادام، کشمش، چلغوزے، پستہ، یوں تو ہر موسم میں ایک مٹھی ناشتے یا کسی بھی وقت کھالینے سے اعصاب مضبوط ہوتے ہیں تاہم بادام کی بھی بڑی افادیت ہے۔ اگر صرف یہی کھالئے جائیں تو بھی موسم کی شدت کو برداشت کرنے کی صلاحیت پیدا ہوجاتی ہے۔

بادام

یہ ایک ایسا میوہ ہے جسے ہم میٹھے پکوانوں میں اکثر استعمال کرتے ہیں اور ہر موسم میں کبھی بھی کسی بھی حالت میں رو کھے بھی کھالیتے ہیں۔ یہ ہر قسم کی قوتوں کے لئے بہترین میوہ ہے۔ ذائقہ، تاثیر اور غذائیت کے اعتبار سے گوناگوں فوائد کا خزانہ رکھتا ہے۔

- طبیعت کو نرم اور حلق وسینے کو صاف کرتا ہے۔
- مصری کے ساتھ اس کا کھانا ذہنی تحفظ دیتا ہے۔
- کھانسی، دمہ اور ٹھنڈ لگ جانے پر دودھ میں پکا کر کھلانے سے مریض کو افاقہ ہوتا ہے۔
- پیچش کو بھی روکتا ہے۔
- بصارت یعنی بینائی کا قدرتی اور غذائی علاج ہے۔
- فربہ لوگوں کو زیادہ مقدار میں بادام نہیں کھانے چاہئیں اور چکنائی کا پرہیز کرنے والے افراد کو بھی احتیاط لازم ہے۔

سرما کی سبزیاں اور پھل

سرسوں کا ساگ، چولائی، بتھوا، گاجر، مولی، گوبھی، رائی، ناشپاتی، سیب، جاپانی پھل، کھجور، زیتون اور انگور توانائی میں اضافہ کرنے والی سوغاتیں ہیں۔ جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں کی نشوونما کے لئے ان قدرتی اجزاء سے بہتر کوئی نشاط انگیز کیمیائی مرکب نہیں ہوسکتا۔ خاص طور پر موسم سرما میں جسم اور دماغ کو توانا رکھنے کے لئے صحت افزا غذا کا استعمال بہت اہمیت رکھتا ہے۔ بہت زیادہ کیفین وقتی طور پر ذہن کو تیز رفتار بناسکتی ہے تاہم یہ عمل مثبت اور طویل المدتی نہیں ہوتا۔ دن میں 3 کپ سے زیادہ کافی اور اگر شوگر بھی استعمال کرلی جائے تو خون میں شکر کی سطح بڑھ جاتی ہے اور پھر تیزی سے گر بھی جاتی ہے۔ چنانچہ ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ سالم اجناس سے تیار کردہ غذا، گری دار میوے اور پھلوں کا استعمال سرما میں بھی جاری رکھنا ضروری ہے۔ یہ انسان کو پائیدار توانائی مہیا کرتی ہیں۔

ڈالڈا VTF بناسپتی

ہمارے ملک میں موسم سرما اپنے ساتھ لذیذ حلوہ جات کی سوغاتوں اور نہاری، پائے جیسے روایتی کھانوں سے مزین ضیافتوں کی بہار لے کر آتا ہے۔ یہ اس خطہ کی تاریخی مہمان نوازی اور انوٹ خاندانی بندھن کی عکاس ہے۔ جو کسی تہوار یا تقریب کی محتاج نہیں بس رت بدلی اور ساتھ بیٹھنے، ملنے جلنے اور دکھ سکھ بانٹنے کا بہانہ ہو گیا۔ اس کا اثر باہمی روابط کے ساتھ ساتھ نئی نسل کی تربیت پر بھی پڑتا ہے۔ بچے بھی عزیز و اقارب اور دیگر افراد کے ساتھ میل جول کا سلیقہ، سماجی تعلقات اور دوسروں کے احساسات کا احترام، زندگی میں منفی اور مثبت نظریوں کا سامنا کرنے کا ہنر سیکھتے ہیں۔ کھانے کو نام دیتا ہے ایک دعوت کا۔

گھر پر تیار کیا جانے والا کھانا ہو یا کوئی پرتکلف ضیافت، صحت بخش اجزاء کے استعمال کو یقینی بنانے کی اہمیت پر زور دیا جاتا ہے۔ ضروریات زندگی اور سہولیات فراوانی کے اس دور میں درست انتخاب ہی وہ آخری طریقہ ہے جس کی بدولت ہم اپنی اور اپنی نئی نسل کی صحت اور بقاء کو یقینی بنا سکتے ہیں۔ اسی طرح ایک زمانے میں تعلیم، ملازمت اور کاروبار کی غرض سے گھر سے باہر جانے والے بچوں اور بڑوں کی خوراک کا انحصار گھر کے کھانوں پر ہی ہوا کرتا تھا لیکن دور حاضر میں حالات یکسر مختلف ہیں۔ گھر سے قدم باہر نکالئے اور معاشی طور پر ہر طبقہ سے تعلق رکھنے والوں کی قوت خرید کے مطابق تیار اشیائے خورد و نوش جا بجا میسر ہیں۔ صرف یہی نہیں بلکہ آن لائن آرڈرز اور ہوم ڈیلیوری سروسز کی پرکشش سہولیات بھی بڑی تعداد میں موجود ہیں۔ یہ رجحان مکمل طور پر رد کرنے کا کوئی جواز نہیں لیکن کھانوں کے معیار پر سنجیدگی کے ساتھ توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ محض معمولی سی غفلت کسی بڑے نقصان کا باعث نہ بن جائے۔

برصغیر میں پہلا بناسپتی پیش کرنے کا سہرا ڈالڈا ہی کے سر جاتا ہے۔ اور دیسی گھی میں پکائے گئے کھانوں سے مانوس صارفین نے اس کی بے حد پذیرائی کی، یوں رفتہ رفتہ ڈالڈا بناسپتی جو کہ اس دور میں ڈالڈا وناسپتی کے نام سے جانا جاتا تھا عمدہ روایتی کھانوں کا معیار بن گیا۔ جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں اس کے معیار کو بہتر سے بہتر بنانے کا سفر آج تک جاری و ساری ہے۔ نوے کی دہائی میں پاکستان کا پہلا درجہ چوتھی ٹرانس فیٹ فری بناسپتی پیش کیا گیا جسے ہم ڈالڈا VTF کے نام سے جانتے ہیں۔ اس اصطلاح کو سمجھنے کے لئے ہمیں جاننا ہوگا کہ ٹرانس فیٹس کیا ہیں؟ یہ وہ غیر قدرتی فیٹس ہیں جو نباتاتی خوردنی تیلوں سے بناسپتی تیار کرنے کے دوران پیدا ہو جاتے ہیں چونکہ یہ غیر قدرتی فیٹس ہیں لہٰذا انسانی جسم کے ساتھ مطابقت نہیں رکھتے۔ اسی وجہ سے نہایت مہلک امراض کی وجہ بنتے ہیں۔ جن میں فشار خون، امراض قلب اور اسٹروک جیسی بیماریاں سرفہرست ہیں۔ اسی طرح انسانی جسم کے اندرونی اعضاء جیسے جگر اور گردوں وغیرہ کی کارکردگی بھی متاثر ہوتی ہے جو کہ صحت کو ناقابل تلافی نقصانات سے دوچار کر سکتی ہے۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں موجود انتہائی مضر صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار بیس فیصد تک ہو سکتی ہے۔ صحت کے حوالے سے شعور اور آگہی اجاگر کرنے والی تنظیموں کی سفارشات کے مطابق ان کا کم از کم تناسب جس کی انسانی صحت متحمل ہو سکتی ہے وہ تین فیصد ہے جبکہ ڈالڈا VTF بناسپتی میں اس معیار سے کہیں بڑھ کر مضر صحت ٹرانس فیٹس کے تناسب کو ایک فیصد سے بھی کم کر دیا جاتا ہے۔ صرف یہی نہیں بلکہ ڈالڈا کی ساٹھ برسوں سے زیادہ طویل عرصہ کی مہارت انتہائی ٹیکنالوجی اور حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیاری کی بدولت اسے پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی قرار دیا جاتا ہے۔ اضافی وٹامن A اور D نہ صرف بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم بنانے کے علاوہ کیلشیم کے انجذاب کی شرح کو بہتر بنا کر ہڈیوں، دانتوں اور ناخنوں کو مضبوط بناتے ہیں۔ اسی طرح آنکھوں اور بینائی کے تحفظ میں بھی موثر کردار ادا کرتے ہیں۔

ڈالڈا VTF بناسپتی میں ہر قسم کے کھانے نہایت بہترین تیار ہوتے ہیں لیکن روایتی پاکستانی کھانوں جیسے پراٹھوں، نہاری، زردہ، بریانی، قورمہ، حلوہ جات، مٹھائیوں اور کبابوں کی تیاری کے لئے اسے خاص مقام حاصل ہے۔ گھریلو سطح پر تیزی سے فروغ پاتے ہوئے بیکنگ کے رجحان میں اکثر خواتین ڈالڈا VTF ہی کے استعمال کو ترجیح دیتی ہیں۔ کیونکہ یہ ہر معیار پر پورا اترنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

کچی کھائیں یا پکی کھائیں

کون سی سبزی کب کھائیں؟

وزن کم کرنے کے خیال سے لوگ کچی سبزیاں کھاتے ہیں۔اس طرح کچی حالت میں سبزیاں کھانے سے ان میں موجود غذائی خامرے (Enzymes) محفوظ رہتے ہیں جبکہ پکانے کے دوران وہ ضائع ہوجاتے ہیں۔لوگ اپنا تجربہ بیان کرتے ہیں کہ کچی سبزیاں کھا کر ان میں توانائی کی سطح بلند ہوتی ہے۔ان کی جلد زیادہ شفاف اور چمکدار ہوگئی ہے۔ہاضمہ بھی بہتر ہوگیا ہے اور وزن میں بھی کمی آئی ہے۔

یوں تو نباتاتی اجزاء پرمبنی خوراک کھانے سے ذیابطس کی دوسری قسم یعنی ٹائپ ٹو،دل کے امراض اور بعض کینسرز کا خطرہ بھی ٹل جاتا ہے۔اس میں کوئی شبہ نہیں کہ کچی خوراک کے اپنے فوائد ہیں لیکن بہت سے لوگ طویل عرصے تک اس قسم کی چیزیں نہیں کھاسکتے۔

ماہرین غذائیت اس نکتے پر ہم خیال ہیں کہ فوائد کو مدنظر رکھ کر کئی افراد کچی خوراک جن میں سبزیاں اور پھل شامل ہیں کھاتے ہیں اور کافی مقدار میں کھالیتے ہیں۔چکنائی،اضافی شکر اور نمک کا استعمال خوراک میں گھٹ جاتا ہے کیونکہ اس کے بعد تیار غذاؤں کی طرف طبیعت راغب نہیں ہوتی۔

کچی خوراک محدود ہوتی ہے

ایسی خوراک جو صرف بغیر پکی غذاؤں پر مشتمل ہو،وہ محدود ہوتی ہے یعنی لوگ اس سے بہت جلد اکتا بھی جاتے ہیں اور طویل عرصے تک اس پر کاربند نہیں رہ سکتے۔مزید یہ بھی کہ صرف کچی سبزیاں استعمال کرنے سے ہم ان بہت سی غذائیتوں سے بھی محروم ہوسکتے ہیں جن کی ہمیں صحت مند رہنے کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔

سائنسی شواہد

ماہرین غذائیت کا کہنا ہے کہ اس بارے میں بہت کم سائنسی شواہد موجود ہیں کہ کچی غذا کھانے سے ہمیں زیادہ توانائی مل جاتی ہے،کھانا جلدی ہضم ہوتا ہے یا جلد کی رعنائی بڑھتی ہے۔مثال کے طور پر آپ ٹماٹر کیسے کھانا پسند کرتے ہیں؟

ٹماٹر

یہ کچی حالت میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں یعنی سلاد کا اہم جزو ہوتے ہیں۔ٹماٹر میں ایک رنگدار مادہ لائکوپین ہوتا ہے جو اس پھل کو سرخ رنگ بخشتا ہے۔دراصل یہ رنگ کینسر اور دل کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔

بروکولی

سبز رنگ کی اس گوبھی کو بھاپ میں پکا کے کھایا جائے یا کچی یہ سپر فوڈ ہی ہے کیونکہ اس میں ایک مرکب Sulforaphane ہوتا ہے جو کینسر کے خلاف مزاحمت کرتا ہے۔یہ کینسر کے ابتدائی خلیات کو تباہ کرتا ہے ان کی افزائش روکتا ہے۔بروکولی کو بہت زیادہ پکایا جائے تو حرارت سے ایک اہم انزائم Myrosinase خراب ہوجاتا ہے۔یہ انزائم سلفورافین کی تشکیل کے لئے ناگزیر سمجھا جاتا ہے لہٰذا اگر بروکولی کچی حالت میں نہ کھانا چاہیں تو اسے ہلکی بھاپ میں پکائیں تاکہ اس سبزی سے زیادہ استفادہ کیا جاسکے۔

گاجر

ماہرین غذائیت کی رائے میں گاجر میں موجود غذائیتوں سے بھرپور استفادے کے لئے ضروری ہے کہ اسے پکا کر کھایا جائے اس لئے کہ طبی جائزے یہ بتاتے ہیں کہ جب گاجر کو پکایا جاتا ہے تو اس میں موجود بیٹا کیروٹین کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔بیٹا کیروٹین ہمارے جسمانی کیمیائی عمل کے بعد وٹامن A بن جاتا ہے۔جسم میں وٹامن C متعدد فرائض انجام دیتا ہے۔غذائی اجزاء میں شامل آئرن اس کے تعاون سے جسم میں جذب ہونے کے قابل ہوتا ہے۔ہماری بصارت،جلد کی صحت اور بیماریوں سے محفوظ رکھنے کا نظام بھی اس کے بغیر کام نہیں کرسکتا۔

پالک

ہم عموماً پالک کو گوشت یا آلو کے ساتھ پکا کر کھاتے ہیں یا دال پالک پکا ہوا اچھا لگتا ہے۔ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ پالک کو بھی کچا کھانا چاہیے اس میں پوٹاشیم کے علاوہ وٹامن A اور C بھی وافر مقدار میں موجود ہیں۔پالک کے فوائد یہیں ختم نہیں ہوتے اس میں کیلشیم اور میگنیشیم بھی فراہم کرتے ہیں۔یہ معدنیات ہڈیوں اور عضلات کو تقویت دیتے ہیں۔دریں اثناء یہ سبزی فولیٹ سے بھی مالا مال ہے یہ جزو ہمارے خلیات کی افزائش اور دیکھ بھال کے لئے بھی اہم ہے۔آنکھوں کی صحت کے لئے اس میں موجود Lutein ان کیروٹنوائیڈز میں سے ایک ہے جو بڑھتی عمر کے کئی امراض خصوصاً بصارت کم ہوجانے پر بینائی کو کنٹرول کرتا ہے۔یہ غذائی جزو عمر میں اضافے سے پیدا ہونے والے مسائل کا حل پیش کرتا ہے۔

وائٹ، براؤن، بران ڈبل روٹی یا سادہ روٹی

فیصلہ کیجئے کیا کھانا ہے؟ کیا بہتر انتخاب ہے؟

یوں تو برصغیر ہندو پاک میں بسنے والے لوگ روٹی یا چپاتی اور نان ہی کو ترجیحاً کھاتے ہیں لیکن نوجوان نسل ڈبل روٹی کی دلدادہ نظر آتی ہے۔ خواتین جب اپنے خدوخال کو متناسب رکھنے کے لئے صحت بخش اور ممکنہ حد تک کم حراروں (کیلوریز) پر مشتمل غذا کا انتخاب کرنا چاہتی ہیں تو بران (Bran) یا براؤن بریڈ (ڈبل روٹی) ہی لیتی ہیں۔

روٹی اور ڈبل روٹی دونوں ہی آٹے سے بنتی ہیں لیکن صحت بخش انتخاب کیا ہوسکتا ہے، آیئے جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

کچھ عرصہ پہلے تک تو سفید ڈبل روٹی ہی مارکیٹ میں دستیاب تھی بس اس کے دو ذائقے دودھ کے ساتھ اور بغیر دودھ والی دونوں عوام میں پسند کئے گئے تھے۔ تب صحت بخش انتخاب کے لئے روٹی کو ڈبل روٹی پر فوقیت تھی۔ ڈبل روٹی شاہی ٹکڑوں اور فرنچ ٹوسٹ بنانے کے لئے لی جاتی تھی یا پھر نوجوان سینڈوچز کے لئے بہترین انتخاب کرواتے تھے۔

آج کل بران، براؤن، گرین، جنجر بریڈ (ادرک کے جزو کے ساتھ) اور گارلک بریڈ (لہسن والی ڈبل روٹی) بھی دستیاب ہیں۔ کھانے میں احتیاط برتنے والے گھرانوں میں یہ تمام بریڈز عام استعمال میں آتی ہیں اور یہاں وائٹ ڈبل روٹی کا استعمال نظر نہیں آتا۔

گندم کے آٹے سے بنائی جانے والی تازہ روٹی اب بھی ہر گھر میں کھائی جاتی ہے۔ تاہم روٹی اور ڈبل روٹی کے درمیان پائے جانے والے فرق کا جائزہ لینا ضروری ہے۔ وائٹ ڈبل روٹی میں میدے، شکر، ویجی ٹیبل آئل، خمیر اور Bread Emulsifiers شامل کئے جاتے ہیں۔ گزشتہ چند برسوں سے پاکستان میں 380 گرام کے وزن پر مشتمل ڈبل روٹی میں وٹامنز بھی شامل کئے ہیں جن میں وٹامن B1، B2 اور C کے علاوہ معدنیات مثلاً کیلشیم، آئرن، نیاسین اور فولک ایسڈ 20% اور 40% فیصد تک شامل کئے جانے لگے ہیں۔ یہ وٹامن ڈبل روٹی متوسط طبقے میں پسند کی جاتی ہے۔

ماہرین غذائیت کہتے ہیں کہ ریفائن آٹے سے تیار کی جانے والی ڈبل روٹی یا روٹی نظام ہاضمہ پر اچھا اثر نہیں ڈالتی۔ اگر آپ سفید آٹے کی روٹی بھی کھاتے ہیں تو بھی یہ اتنی مفید نہیں جتنی سرخ آٹے یعنی سوجی اور بھوسی نکالے بغیر یعنی بے چھنے آٹے کی روٹی مفید ہے۔ ان ماہرین کے نزدیک روٹی کھانا زیادہ اچھا ہے۔ روٹی میں Yeast نہیں ہوتا۔ ڈبل روٹی میں یہ لازمی جزو ہے۔ اس کے علاوہ Preservatives حساس معدہ رکھنے والوں کو موافق نہیں آتے۔

دھوکہ بازی سے کیسے بچا جائے؟

عوام میں صحت کا شعور پیدا ہونے لگا ہے۔ رفتہ رفتہ وہ براؤن بریڈ کے فوائد کو تسلیم کرنے لگے ہیں اور اس کے مخصوص ذائقے سے آشنا بھی ہوچکے ہیں۔ تاہم کچھ مقامی بیکریاں ڈبل روٹی کا صرف رنگ بدل کر براؤن بریڈ کے نام پر دھوکہ دہی میں ملوث ہیں۔ یہ ڈبل روٹی ذائقے سے پہچانی جاسکتی ہے، چنانچہ دھوکہ بازی سے بچنے کے لئے معیاری برانڈ کی ڈبل روٹی لینا چاہئے۔ اپنی اور کنبے کی صحت کے معیار پر سمجھوتہ کل کلاں کسی بڑی پیچیدگی میں مبتلا کرسکتا ہے۔

لال آٹے کی روٹی بہتر کیوں؟

اول تو اس میں غیر ضروری اجزاء ہوتے ہی نہیں، فائبر، گندم اور صاف پانی سے آٹا گوندھ کر تیار کی جاتی ہے جو نظام ہضم پر برے اثرات مرتب نہیں کرتی۔

دوسرے فٹنس برقرار رکھنے اور وزن کو اعتدال میں رکھنے کے لئے زیادہ بہتر انتخاب ہے۔

ہماری روٹیوں میں بیسن، باجرے، جوار، مکئی اور گیہوں کے آٹے جیسی ورائٹی بھی ہے۔ کئی مشرقی کھانوں کے ساتھ ان روٹیوں کے استعمال سے ذائقے بڑھانے کی روایت چلی آرہی ہے۔ سرسوں کے ساگ کے ساتھ مکئی کی روٹی اور چولائی کے ساگ کے ساتھ بیسنی روٹی کیا خوب ذائقہ پیش کرتی ہے۔ یہ آٹے Refine نہیں ہوتے اس لئے نظام ہاضمہ کے بگاڑ یا وزن بڑھانے جیسی شکایات بھی نہیں ہوتیں۔

سفید آٹے کے پراٹھے، حسن جمال کا تقاضا

لازماً ہوں کو بھلے لگتے کھانے ضروری نہیں کہ اپنی غذائیت اور ذائقے میں بھی اتنے ہی مفید بھی ہوں۔ پھر بھی کبھی کبھی سفید آٹے کے پراٹھے گھروں میں کھائے جاتے ہیں۔ بہتر یہی ہے کہ اس آٹے میں تھوڑی مقدار لال آٹے کی بھی شامل کرلی جائے۔ اگر تناسب میں کمی بیشی نہ کی جائے تو ان پراٹھوں کی رنگت بھی متاثر کن ہوتی ہے اور یہ کسی حد تک متوازن غذائیت پر مشتمل ہوتے ہیں لیکن خیال رہے کہ صرف جمالیاتی خوبصورتی کو مدنظر رکھتے ہوئے غیر صحت بخش خوراک کا استعمال آنتوں اور معدے کی بیماریوں میں مبتلا کرسکتا ہے۔

جنجر اور گارلک بریڈ بمقابلہ سادہ بریڈ (ڈبل روٹی)

اول الذکر ڈبل روٹیاں قیمتاً مہنگی ہیں لیکن ان کے ذائقے جسے بھا جائیں وہ پھر سادہ ڈبل روٹی کبھی کبھار ہی چکھتا ہے۔ خریدتے وقت تسلی کیا کریں کہ ان مصنوعات کو تیار کرنے والی کمپنیاں کیا واقعی ادرک، لہسن کے اجزاء کا استعمال کررہے ہیں یا محض Flavor دینے کے لئے پاؤڈر پر ہی اکتفا کررہے ہیں۔ کوشش کیجئے کہ آپ کی خوراک کسی حد تک ہی سہی نامیاتی غذاؤں پر مشتمل ہو۔

جس آٹے سے بھوسی اور فائبر علیحدہ نہ ہو اس کی روٹی اور ڈبل روٹی دونوں ہی صحت بخش انتخاب ہوتے ہیں۔ اچھی صحت اور فٹنس کے لئے متوازن غذا لینا ضروری ہے۔ آپ روٹی کا انتخاب کریں یا ڈبل روٹی کا، اس کے ساتھ تازہ سبزیاں، دودھ یا دودھ سے بنی غذاؤں اور تازہ پھلوں کا استعمال بھی جاری رکھیں۔ یاد رکھیں آپ اور آپ کا گھرانہ توانا تو نسلوں کا تحفظ بھی یقینی ہوجاتا ہے۔

فائبر اور ڈائٹری فائبر

یہ کرتا ہے آنتوں کی صفائی مکمل

غذائی ماہرین کہتے ہیں اپنی غذا میں فائبر ضرور شامل کیا کیجئے مگر یہ فائبر کیا ہوتا ہے؟ اس کے معنی ریشہ دار غذائیں ہیں جو نظام انہضام کو بہتر بناتی ہیں اور انہیں جز و بدن بنانے کے عمل کو آسان کرتی ہیں۔

ایک وقت تھا کہ مغربی ملکوں میں بھوسی چھان کر گھاس پھوس کی طرح جانوروں کی غذا سمجھا جاتا تھا لیکن اب طبی ماہرین نے انہیں اہم غذائی اجزاء ثابت کر دیا ہے۔

ایسے پھل اور سبزیاں جو وٹامنز اور منرلز سے بھرپور ہیں ان میں فائبر بھی یقینی طور پر پایا جاتا ہے۔ فائبر کی دو اقسام ہیں ایک پانی میں حل پذیر اور دوسرا جو حل پذیر نہیں اور ڈائٹری فائبر جو آسانی سے ہضم نہیں ہوتا اور اگر آپ فائبر کھاتے ہیں تو یہ ہاضمے کے عمل کو تیز کر دیتا ہے۔ ان دونوں قسموں کے افعال مشابہت رکھتے ہیں۔

ڈائٹری یعنی غذائی فائبر سے مراد غذا کے وہ اجزاء ہیں جو انسانی نظام ہضم کے خامرات (انزائم) اور ہاضم رطوبت سے متاثر نہیں ہوتے یعنی نہ گلتے اور نہ ہی گھلتے ہیں۔ یہ نباتاتی فائبر جو دراصل پودے کے خلیات کی دیواریں ہوتی ہیں۔ معدے اور آنتوں میں سے گزر کر بھی حل نہیں ہوتے۔ پھلوں کا گودا ایسا فائبر ہے جو پانی میں حل یا گھل سکتا ہے۔ پانی میں حل نہ ہونے والا سیلولوس کہلاتا ہے۔

فائبر کی اہم خصوصیت

اس میں قبض دور کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ یہ بڑی عمدگی سے آنتوں کی کارکردگی کو بہتر بناتا ہے۔ فائبر اپنے سے کئی گنا زیادہ پانی جذب کر کے بڑی آنت کو گیلے کپڑے کی طرح نم اور گیلا رکھ کر اجابت کو سخت نہیں ہونے دیتے۔ اگر قبض ہو بھی جائے تو دلیہ، بغیر چھنے آٹے کی روٹی، براؤن چاول، پھل، پتے دار سبزیاں کھانے سے قدرتی علاج ممکن ہے ان کا فائدہ یہ ہوتا ہے کہ بڑی آنت میں سرطان (کینسر) لاحق نہیں ہوتا۔ فائبر تمام زہریلے مواد اور رطوبتوں کو سمیٹ کر خارج کر دیتا ہے۔

یہ امراض قلب کا خطرہ ٹالے

کولیسٹرول کی سطح پر 90 فیصد سے زیادہ سیلولوس (Cellulose) والے فائبر کا کوئی اثر نہیں ہوتا۔ پانی میں حل پذیر فائبر مثلاً پھلوں میں پائے جانے والے فائبر Pectin اور چھلیوں، جئی اور گاجر کے فائبر سے کولیسٹرول کی سطح میں نمایاں کمی ہوتی ہے۔ اس فائبر کی غذا میں موجودگی سے آنتوں میں کولیسٹرول جذب ہونے کی شرح کم اور اخراج کی شرح بڑھ جاتی ہے۔

فائبر کے غذائی ذرائع

ہرے پتوں والی سبزیاں، چھلکے سمیت آلو، بغیر چھلے ہوئے پھل مثلاً سیب اور امرود، گوشت، میوہ جات، مختلف بیج مثلاً خربوزے، تربوز اور کدو کے بیج، مختلف دلیے (جئی، جو، گندم) براؤن رائس، مٹر، بینز اور گوبھی کے علاوہ تمام سوکھے پھل۔

ذیل میں ہم مختلف غذاؤں میں پائے جانے والے فائبر کی مقدار درج کر رہے ہیں...

مختلف میوہ جات اور بیجوں کی غذائیت

غذائیں	فائبر کی مقدار
28 گرام بادام	4.22 ملی گرام
Bran Cereal ایک کپ	19.94 ملی گرام
ایک سلائس سفید ڈبل روٹی	2.00 ملی گرام
28 گرام مونگ پھلی	2.30 ملی گرام
28 گرام پستہ	3.10 ملی گرام
28 گرام خربوزے کے بیج	4.12 ملی گرام
28 گرام سویابین	7.62 ملی گرام
28 گرام اخروٹ	3.08 ملی گرام

پھلوں میں فائبر کی شرح

1 درمیانہ سیب	5.00 ملی گرام
3 درمیانی خوبانی	0.98 ملی گرام
5 خشک خوبانی	2.89 ملی گرام
ایک درمیانہ کیلا	3.92 ملی گرام
انجیر 1 درمیانی	3.74 ملی گرام
ایک چکوترا	12.00 ملی گرام
ایک مالٹا	3.40 ملی گرام
ایک آڑو	2.00 ملی گرام
ایک ناشپاتی	5.00 ملی گرام
ایک آلو بخارا	1.00 ملی گرام
1.5 اونس کشمش	1.60 ملی گرام
28 گرام رس بھری	8.34 ملی گرام
28 گرام اسٹرابیریز	3.98 ملی گرام

سبزیوں میں موجود فائبر کی شرح

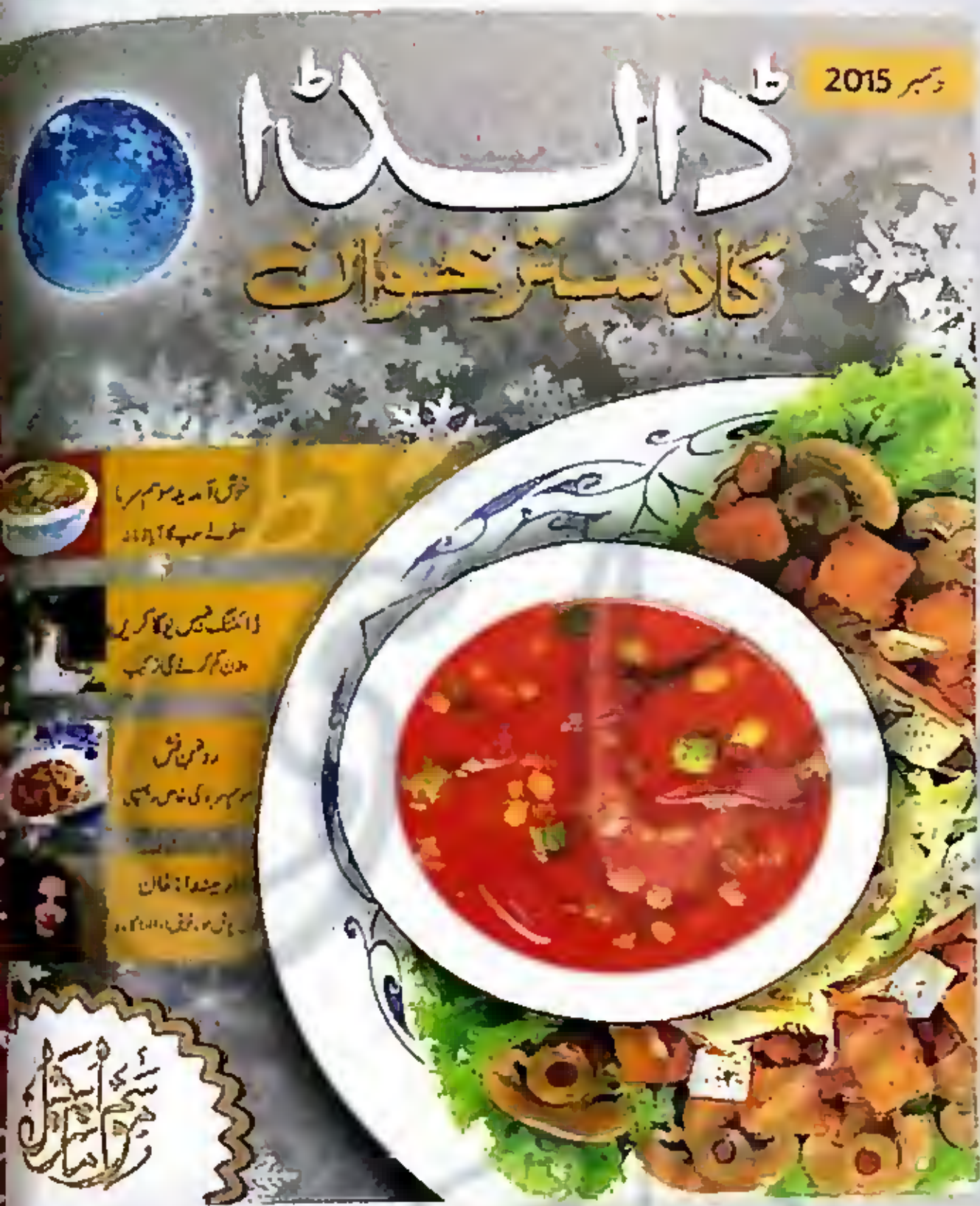
ایک کپ چقندر پکے ہوئے	2.85 ملی گرام
ایک کپ گوبھی	4.20 ملی گرام
ایک درمیانی گاجر	2.00 ملی گرام
ایک کپ بند گوبھی	3.43 ملی گرام
ایک کپ بینز	3.95 ملی گرام
ایک کپ کچی پیاز	2.88 ملی گرام
ایک کپ مٹر ابلے ہوئے	8.84 ملی گرام
ایک کپ بھنی ہوئی مکئی	3.60 ملی گرام
ایک درمیانہ آلو	4.80 ملی گرام
ایک کپ پکی ہوئی پالک	4.32 ملی گرام
ایک ٹماٹر درمیانہ	1.00 ملی گرام
ایک کپ براؤن رائس	7.98 ملی گرام

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ________________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ________________

City: شہر کا نام ________________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ________

فون (ٹول فری) 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com، ویب سائٹ: www.daldafoods.com

ڈالڈا
کا دسترخوان

آج کیا پکائیں؟

1
منگل
ٹماٹو بیکڈ چکن ود پوٹیٹو
تل پنیر تکہ

2
بدھ
اسٹفڈ کیپسیکم
فش پلاؤ

3
جمعرات
بیکڈ کریمی ویجیٹیبل
ڈونٹ کباب

4
جمعہ
چکن رائس اینڈ کارن رنگ
ریڈ ویلویٹ پین کیک

5
ہفتہ
پارٹی سینڈوچ لوف
ہاٹ ساس ویجی ود فش فرائیڈ رائس

6
اتوار
اٹالین مینسٹرونی سوپ
باربی کیو چکن اسٹیک

7
لوبیا اور جھینگے

8
منگل
تھری لیئر پیزا
بیف چلی فرائی

9
بدھ
دم آلو چٹنی والے
مغلئی قیمہ

10
جمعرات
فیٹا چیز سلاد
پاستا ان کوکونٹ کری

11
جمعہ
چکن نوڈلز سوپ
چکن اور ہرب رائس ود کریمی چکن

12
ہفتہ
بیف مشرومز آملیٹ
لیمن پاستا

13
ماش
قورمہ پلاؤ

14
پیر
چکن پکاٹا
بھنڈی اور آلو کی کڑاہی

15
منگل
دال بخارا
فش ود فرائیڈ نوڈلز

16
بدھ
مرغ کھرچن
گرلڈی فوڈ ود پائن ایپل ساس

17
جمعرات
مرچوں کا سالن
مٹن جھٹ پٹ

18
جمعہ
کوفتہ اور ماش کی دال
انڈے کا حلوہ

19
کرسپی فرائیڈ چکن

20
اتوار
سرسوں کا ساگ اور مکئی کی روٹی
گلاب جامن ود چاکلیٹ کیک

21
پیر
روغن فش
گولڈن کباب اور مایو

22
منگل
ٹومیٹو بیکڈ چکن ود پوٹیٹوز
میتھی کڑھی

23
بدھ
بیف چلی فرائی
پنیر کوفتے

24
جمعرات
دال مرغ کڑاہی

25
بالٹی بیف پسندے

26
ہفتہ
انڈہ قیمہ
گوشت اور مرچوں کا سالن

27
اتوار
میکسیکن ہاٹ چلی سوپ
وائٹ نمکین ہانڈی

28
پیر
کریمی چکن قورمہ
دم آلو چٹنی والے

29
منگل
بگھارے بینگن
قورمہ پلاؤ

30
بدھ
دال بخارا
مغلئی قیمہ

چکن، تھائم اور مشروم سوپ

اجزاء

چکن	200 گرام	تازہ تھائم (باریک کٹا ہوا)	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ووسٹر شائر ساس	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	دو عدد	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
پیاز	ایک عدد	سار کریم	چار کھانے کے چمچ
یخنی	تین پیالی	ڈالڈا ولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ
مشرومز	چھ سے آٹھ عدد		

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ
افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- چکن کی چھوٹی بوٹیاں کر کے صاف دھولیں، بڑے پین میں ڈالڈا ولیو آئل میں ان بوٹیوں کو سنہری فرائی کریں اور نکال کر رکھ لیں
- باریک چوپ کی ہوئی پیاز اور کٹے ہوئے لہسن کے جوؤں کو اسی پین میں ڈال کر فرائی کریں
- پھر اس میں چوپ کئے ہوئے مشرومز، تھائم، ووسٹر شائر ساس، نمک اور سفید مرچ ڈال کر دو سے تین منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں
- اس تمام مکسچر کو بلینڈر میں ڈال کر آدھی پیالی یخنی کے ساتھ بلینڈ کریں۔ پین میں ڈال کر بقیہ یخنی اور فرائی کی ہوئی چکن شامل کر لیں
- ابال آنے تک پکائیں پھر آنچ ہلکی کر کے تین سے چار منٹ پکائیں اور آخر میں دو کھانے کے چمچ سار کریم (پھینٹی ہوئی ٹھنڈی فریش کریم میں ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس ملا لیں) ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پیالوں میں نکالیں اور ہر پیالے میں تھوڑی سی سار کریم ڈال کر پیش کریں۔

ڈونٹ کباب

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
پیاز	دو عدد	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
آلو	ایک عدد	پودینہ	حسب پسند
چنے کی دال	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- قیمے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، پیاز، آلو، چنے کی دال (آدھا گھنٹہ بھگو کر رکھی ہوئی)، لال مرچ اور ایک پیالی پانی ڈال کر ابلنے رکھ دیں
- جب پانی مکمل طور پر خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر چولہے سے اتار لیں اور ٹھنڈا ہونے پر چاپر میں ڈال کر پیس لیں
- پھر اس میں انڈا، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، پودینہ اور گرم مصالحہ ڈال کر ملائیں اور مناسب سائز کے کباب بنالیں
- ان کبابوں کے درمیان میں انگلی سے سوراخ کر کے انہیں ڈونٹ کی طرح بنالیں اور فرائینگ پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن شام کی چائے پر ان کبابوں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائینگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: دس سے بارہ عدد

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

پاستا ان کوکونٹ کری

اجزاء

میکرونی (ابلی ہوئی)	200 گرام	لیموں کا رس	چار کھانے کے چمچ
کوکونٹ ملک	ایک پیالی	پیاز	ایک عدد
کوکونٹ کریم	ایک پیالی	بیسن	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچیں	ایک کھانے کا چمچ
کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	ہری پیاز کی پتیاں	حسب پسند
چکن	ایک پیالی	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ہلدی	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو پین میں گرم کریں اور اس میں چوپ کی ہوئی پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ہلدی اور کالی مرچ ڈال کر فرائی کریں اور کوکونٹ ملک اور کوکونٹ کریم ڈال کر ملائیں
- بیسن کو بھون کر، چار کھانے کے چمچ پانی میں گھول لیں اور کوکونٹ ملک کے مکسچر کو ابال آنے پر اس میں ڈال دیں
- چکن کی چھوٹی کٹی ہوئی بوٹیوں کو نمک، لال مرچ اور لہسن کے ساتھ دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں فرائی کرلیں اور تیار کی ہوئی کری میں ابلی ہوئی میکرونی کے ساتھ شامل کردیں
- باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہری پیاز کی پتیاں چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکالتے ہوئے لیموں کا رس چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

بالٹی بیف پسندے

اجزاء

- پسندے: آدھا کلو
- نمک: حسب ذائقہ
- ادرک لہسن پسا ہوا: ایک کھانے کا چمچ
- پیاز: دو عدد
- دہی: آدھی پیالی
- پسی ہوئی لال مرچ: دو کھانے کے چمچ
- بادام: ایک کھانے کا چمچ
- پسا ہوا ناریل: ایک کھانے کا چمچ
- ثابت گرم مصالحہ: ایک کھانے کا چمچ
- سیاہ زیرہ: ایک چائے کا چمچ
- فریش کریم: چار کھانے کے چمچ
- ہری مرچیں: تین سے چار عدد
- ہرا دھنیا: آدھی گٹھی
- ڈالڈا VTF بناسپتی: حسب ضرورت

ترکیب

- سیاہ زیرہ، بادام اور ناریل کو دہی کے ساتھ ملا کر باریک پیس لیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک اور لال مرچ ڈال کر ملائیں
- پسندوں کو صاف دھو کر مصالحے کے تیار کئے ہوئے مکسچر سے میرینیٹ کر لیں
- چین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کریں اور اس میں ثابت گرم مصالحہ ڈال کر کڑ کڑا لیں
- پھر اس میں پسندے ڈال کر ہلکی آنچ پر پکنے رکھ دیں (ڈھکن بند کر کے اوپر سے کوئی بھاری چیز رکھ دیں تا کہ بھاپ باہر نہ نکلیں اور پسندے اپنے ہی پانی میں گل جائیں)
- چالیس سے پینتالیس منٹ کے بعد جب پسندے گل جائیں اور گھی علیحدہ ہو جائے تو اس میں باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور کریم شامل کر دیں
- چار سے پانچ منٹ ہلکی آنچ پر دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن نیر ال یا نان کے ساتھ اس مزیدار ڈش کو انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

سرسوں کا ساگ اور مکئی کی روٹی

اجزاء

سرسوں کا ساگ	ایک کلو	نمک	حسب ذائقہ	پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد درمیانی	مکھن	آدھی پیالی
پالک	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	چھ سے آٹھ عدد	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	آدھی پیالی
تازہ میتھی	200 گرام	ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	مکئی کا آٹا	تین چوتھائی پیالی		

ترکیب

- سرسوں، پالک اور میتھی کے ساگ کو صاف دھوکر باریک کاٹ لیں۔ (اگر اسے مٹی کی ہانڈی میں پکایا جائے تو اس کا مزہ دوبالا ہو جائے گا)
- ہانڈی میں کٹے ہوئے ساگ کو ڈال کر اس میں نمک، لہسن، پیاز اور ہری مرچیں ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ساگ کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر اسے لکڑی کے چمچ سے گھوٹ لیں اور اس میں ڈالڈا VTF بناسپتی شامل کر لیں
- پانچ سے سات منٹ اچھی طرح بھوننے کے بعد اس میں تھوڑا تھوڑا مکئی کا آٹا ڈالتے ہوئے بھونیں، پھر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

مکئی کی روٹی بنانے کے لئے:

دو پیالی مکئی کا آٹا اور ایک پیالی گندم کا آٹا ملا کر نمک ڈالیں اور سادہ پانی سے نرم گوندھ لیں۔ پانچ سے سات منٹ ململ کے گیلے کپڑے میں لپیٹ کر رکھیں پھر چھوٹے چھوٹے پیڑے بنالیں۔ روٹی بیل کر درمیانی آنچ پر گرم توے پر سینک لیں اور اتارتے ہوئے ڈالڈا VTF بناسپتی لگالیں۔

پریزنٹیشن ساگ کو ڈش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ادرک کو مکھن میں فرائی کر کے ڈال دیں اور گرم گرم مکئی کی روٹی اور لسی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

چکن رائس اینڈ کارن رنگ

اجزاء

چکن	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد
چاول	دو پیالی	مشروم	چار سے چھ عدد
سوئیٹ کارن	ایک پیالی	میدہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	آدھی پیالی
لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے

ترکیب

- چاولوں کو دھو کر دس سے پندرہ منٹ بھگو کر رکھیں پھر پھر نمک ملے پانی میں ابال کر چھان لیں
- کیک بنانے والے رنگ پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین کو برش کی مدد سے لگالیں
- چاولوں میں سوئیٹ کارن اور آدھا چائے کا چمچ کالی مرچ ڈال کر ملائیں اور اسے کیک پین میں اچھی طرح دبا کر لگا دیں
- اوون کو 180°C پر دس منٹ گرم کریں اور کیک پین کو المونیم فوائل سے کور کر کے اوون میں دس منٹ کے لئے رکھ کر نکال لیں
- اس کا ساس بنانے کے لئے چکن کی چھوٹی بوٹیاں کاٹ لیں، پیاز کو باریک چوپ کر لیں
- پھر پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل اور مارجرین یا مکھن ڈال کر گرم کریں اور اس میں لہسن اور پیاز کو پانچ سے سات منٹ فرائی کریں
- چکن ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں، پھر نمک، کالی مرچ باریک کٹے ہوئے مشروم اور آدھی پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو کریم ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن خوبصورت سے پلیٹر میں چاولوں کا رنگ نکال کر اس کے درمیان میں چکن کا ساس ڈال کر پیش کریں۔

نٹیلا سن فلاور بریڈ

اجزاء

میدہ	دو پیالی	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ	خشک دودھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ
چینی	تین کھانے کے چمچ	نٹیلا چاکلیٹ اسپریڈ	تین سے چار کھانے کے چمچ
خشک خمیر	دو چائے کے چمچ	مکھن (پگھلا ہوا)	تین کھانے کے چمچ
انڈا	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ
افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب

- میدے میں نمک، چینی، خمیر، انڈا، دودھ، خشک دودھ اور مکھن ڈال کر ملائیں اور نیم گرم پانی سے گوندھ کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- جب یہ گندھا ہوا میدہ اچھی طرح پھول جائے تو اسے دوبارہ گوندھ کر اس کے دو پیڑے بنالیں
- ہر پیڑے کو بیل کر دس انچ کی گول چپاتی بنالیں
- ایک چپاتی کو ڈالڈا کوکنگ آئل لگی ہوئی بیکنگ ٹرے میں رکھیں اور اس پر نٹیلا اسپریڈ پھیلا کر لگائیں اور اسے دوسری چپاتی سے کور کردیں
- اسے سولہ حصوں میں کاٹ لیں اور ہر سلائس کو اٹھا کر الٹی طرف رول کرلیں۔ پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر سنہری ہونے تک بیک کرلیں

پریزنٹیشن اس مزیدار بریڈ کا سردیوں میں چائے کا کافی کے ساتھ مزہ لیں۔

ڈالڈا کا دسترخوان

سرما اسپیشل

انڈے کا حلوہ

اجزاء

انڈے	دس سے بارہ عدد	کھویا	ایک پیالی	بادام پستے	آدھی پیالی
چینی	تین پیالی	چھوٹی الائچی	دو سے تین عدد	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا VTF بناسپتی	ڈیڑھ پیالی				

ترکیب

- چینی کو بلینڈر میں ڈال کر ہلکا سا پیس لیں پھر اس میں انڈے، زردے کا رنگ اور ایک پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر بلینڈ کریں
- بھاری پیندے کی کڑاہی میں آدھی پیالی ڈالڈا VTF بناسپتی میں الائچی کے دانے پیس کر ڈالیں اور باریک کٹے ہوئے بادام پستے ڈال کر ہلکے سنہرے فرائی کریں اور کڑاہی کو چولہے سے اتار لیں
- جب گھی ہلکا سا ٹھنڈا ہو جائے تو اس میں انڈوں کا بلینڈ کیا ہوا آمیزہ ڈال دیں اور لکڑی کے چمچ سے مسلسل چلاتے رہیں
- شروع میں آنچ ہلکی رکھیں تاکہ انڈوں کی پھٹکیاں نہ بنیں اور جیسے جیسے یہ آمیزہ حلوے کی شکل میں آنے لگے تو تھوڑی سی آنچ تیز کر دیں
- جب گھی علیحدہ ہونے لگے تو چورا کیا ہوا کھویا ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور سرما کی شام میں چائے یا کافی کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چھ سے آٹھ کے لئے

لوبیا اور جھینگے

اجزاء

جھینگے	آدھا کلو	لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک سے ڈیڑھ کھانے کا چمچ	ہری پیاز	حسب پسند
سفید لوبیا	ایک پیالی	ٹماٹر	تین عدد	تیز پات	ایک عدد	**ڈالڈا کوکنگ آئل**	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹو کیچپ	دو کھانے کے چمچ	یخنی	آدھی پیالی		

ترکیب

- جھینگوں کو صاف دھو کر پیالے میں رکھیں اور اس پر نمک، آدھا کھانے کا چمچ لال مرچ اور دو جوئے کچلا ہوا لہسن ملا کر لگا لیں۔ لوبیا کو دھو کر دس منٹ بھگو کر رکھیں پھر دس سے بارہ منٹ ابال کر ہلکا سا گلا لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں تیز پات اور باریک کٹا ہوا لہسن ڈال کر کڑکڑائیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے ٹماٹر، نمک اور لال مرچ چھڑک کر ڈال دیں
- لکڑی کے چمچ سے چلاتے ہوئے تیز آنچ پر اتنی دیر فرائی کریں کہ ٹماٹر پیسٹ کی شکل میں آجائے، اس میں یخنی اور ٹماٹو کیچپ ڈال کر ملائیں اور ابلی ہوئی لوبیا شامل کر کے پکنے رکھ دیں
- مصالحہ لگے ہوئے جھینگوں کو ڈش میں اوپر پھیلا کر رکھ دیں اور اوپر سے **ڈالڈا کوکنگ آئل** ڈال کر درمیانی آنچ پر چار سے پانچ منٹ پکا کر اتار لیں

پریزنٹیشن باریک کٹی ہوئی ہری پیاز سے گارنش کر کے گارلک بریڈ یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

صحت کا خزانہ

باربی کیو چکن اسٹیکس

اجزاء

چکن	ایک کلو	کٹی ہوئی لال مرچ	دو کھانے کے چمچ	گرم مصالحہ پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	ہرا دھنیا	ایک پیالی	مسٹرڈ پیسٹ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	دو کھانے کے چمچ	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- چکن کو کھال سمیت تکوں کی طرح بڑے ٹکڑوں میں کٹوا لیں، پھر ان کو دھو کر ان پر دونوں طرف سے گہرے کٹ لگا لیں
- دھنیا اور زیرہ بھون کر کوٹ لیں اور اس میں باریک چوپ کیا ہوا ہرا دھنیا، نمک، ادرک لہسن، گرم مصالحہ، لال مرچ، زردے کا رنگ، سرکہ، مسٹرڈ پیسٹ اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- چکن کے ٹکڑوں کو اس مصالحے سے میرینیٹ کریں اور المونیم فوائل سے اچھی طرح کور کر کے فریج میں رکھ دیں (جتنی دیر زیادہ رکھیں جائیں کے اتنے ہی مزیدار بنے گے)
- کوئلوں کو انگیٹھی میں جلا کر کچھ دیر چھوڑ دیں تاکہ ان کی آنچ ہلکی ہو جائے۔ میرینیٹ کیے ہوئے اسٹیکس کو سیخوں پر لگا کر الٹ پلٹ کرتے ہوئے سنہرا سینک لیں، درمیان میں برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگاتے جائیں

پریزنٹیشن ان گرم گرم اسٹیکس کو حسب پسند سلاد یا بیکڈ پوٹیٹو کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

ببل بریڈ

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	خشک دودھ کا پاؤڈر	دو کھانے کے چمچ	خشک خمیر	ایک چائے کا چمچ
نمک	آدھا چائے کا چمچ	انڈا	ایک عدد	پگھلا ہوا مکھن	دو کھانے کے چمچ
نیم گرم دودھ	ایک چوتھائی پیالی	چینی	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- ان تمام اجزاء کو ملا کر حسب ضرورت نیم گرم پانی کے ساتھ گوندھ لیں اور ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں
- پھر فلنگ تیار کرنے کے لئے ایک کھانے کا چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** دو جوئے کچلے ہوئے لہسن کو فرائی کریں اور اس میں دو چوپ کئے ہوئے ٹماٹر ڈال کر بھونیں
- اس میں نمک، ایک کھانے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ اور دو کھانے کے چمچ ٹماٹو کیچپ ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ ساس گاڑھا ہو جائے۔ پھر اس میں ایک پیاز اور ایک چھوٹی شملہ مرچ کے چھوٹے چوکور ٹکڑے ڈال دیں
- ایک پیالی بغیر ہڈی کی چکن کی بوٹیوں کو ایک چائے کا چمچ پسا ہوا ادرک لہسن، نمک اور ایک چائے کا چمچ کٹی ہوئی لال مرچ لگا کر ایک کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں اور سبزیوں والے ساس میں ڈال کر اس پر آدھا چائے کا چمچ اجوائن چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- ڈبل روٹی کے لئے جو میدہ گوندھ کر رکھا ہوا تھا اس کو ایک مرتبہ دوبارہ گوندھیں اور اس کو لمبائی میں آدھا انچ موٹا اور چار انچ چوڑا بیل لیں۔ ایک طرف دو کھانے کے چمچ کریم چیز لگائیں اور اس پر چکن کی تیار کی ہوئی فلنگ ڈال دیں پھر اوپر سے آدھی پیالی کش کیا ہوا چیڈر چیز پھیلا کر ڈال لیں
- دوسری طرف سے اٹھا کر اس طرح فولڈ کریں کہ رول کی شکل میں آ جائے۔ چھوٹے گول کٹر کی مدد سے تھوڑے تھوڑے فاصلے سے بریڈ کے اوپر کے حصے میں نشان لگا لیں۔ انڈے کی زردی کو ہلکا سا پھینٹ کر برش کی مدد سے اوپر سے لگا دیں
- گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں

پریزنٹیشن

اس خوش شکل اور غذائیت سے بھرپور ڈبل روٹی کو گرم گرم اوون سے نکال کر بچوں کی پارٹی میں یا اسکول لنچ کے لئے استعمال کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

کڈز اسپیشل

ریڈ ویلویٹ پین کیک

اجزاء

میدہ	دو پیالی	کوکو پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ	چینی	آدھی پیالی	ونیلا ایسنس	دو چائے کے چمچ
بٹر ملک	دو پیالی	بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ	انڈے	دو عدد	مکھن	آدھی پیالی
نمک	آدھا چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا	آدھا چائے کا چمچ	سرخ فوڈ کلر	ڈیڑھ چائے کا چمچ		

ترکیب

- صاف خشک پیالے میں انڈے، چینی، بٹر ملک، مکھن، ونیلا ایسنس اور فوڈ کلر ڈال کر الیکٹرک بیٹر سے اچھی طرح پھینٹ لیں
- پھر اس میں میدہ، نمک، کوکو پاؤڈر، بیکنگ پاؤڈر اور بیکنگ سوڈا ڈال کر ہلکا سا ملائیں
- چھوٹے نان اسٹک فرائینگ پین کو درمیانی آنچ پر گرم کریں اور پھر چولہے سے ہٹا کر اس میں آدھی پیالی تیار کیا ہوا آمیزہ ڈالیں
- ہلکی آنچ پر چولہے پر رکھ کر دونوں طرف سے ایک سے ڈیڑھ منٹ کے لئے پکالیں
- تمام پین کیک اسی طرح سے تیار کرلیں

پریزنٹیشن ریڈ ویلویٹ پین کیکس کو ٹھنڈے کر کے آئسنگ کرلیں۔ آئسنگ کرنے کے لئے آدھی پیالی کریم چیز، آدھی پیالی مکھن اور ایک پیالی پسی ہوئی چینی کو اچھی طرح پھینٹ کر آئسنگ بیگ میں بھر کر خوبصورتی سے آئسنگ کرلیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | تعداد: آٹھ سے دس عدد

بیکڈ کریمی ویجیٹیبلز

اجزاء

اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار	اجزاء	مقدار
چکن (ابلی ہوئی)	آدھا کلو	آلو	ایک عدد درمیانہ	دودھ	ڈیڑھ پیالی	چیڈر چیز	ڈیڑھ پیالی
نمک	حسب ذائقہ	مٹر	آدھی پیالی	کالی مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	فرنچ بینز	آدھی پیالی	مسٹرڈ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ
گاجر	ایک عدد	میدہ	چار کھانے کے چمچ	فریش کریم	ایک پیالی		

ترکیب

- آلو، گاجر اور فرنچ بینز کے چھوٹے ٹکڑے کرلیں اور مٹر سمیت انھیں پانچ سے سات منٹ کے لئے ابال لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں مارجرین یا مکھن ڈال کر ساتھ ہی چوپ کی ہوئی پیاز ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں
- پھر اس میں میدہ، نمک، کالی مرچ، مسٹرڈ پاؤڈر اور دودھ ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔ جب گاڑھا ہونے لگے تو اس میں کریم اور کش کیا ہوا چیز شامل کرلیں
- آخر میں چکن اور ابلی ہوئی سبزیاں ڈال کر ملائیں اور چولہے سے اتار لیں۔ شیشے کی اوون پروف ڈش میں پھیلا کر ڈالیں اور اوپر سے ایک پیالی کش کیا ہوا چیز ڈالیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل چھڑک دیں۔
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں 180°C پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کرلیں

پریزنٹیشن

اوون سے نکال کر رات کے کھانے پر گارلک بریڈ کے ساتھ سردیوں کے موسم میں اس ڈش کو انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ڈالڈا
کا دسترخوان

ریسٹورنٹ اسپیشل

چکن اینڈ ہرب رائس

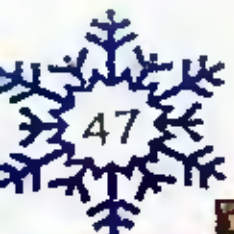
اجزاء

اجزاء	مقدار
چاول (ابلے ہوئے)	تین پیالی
چکن	آدھا کلو
پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ
لہسن کے جوئے	تین سے چار عدد
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
کالی مرچ کٹی پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	تین کھانے کے چمچ
تازہ سویا	ایک کھانے کا چمچ
پارسلے	ایک کھانے کا چمچ
میدہ	ایک کھانے کا چمچ
تازہ لال مرچیں	چار سے پانچ عدد
فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- لہسن کے جوؤں کو باریک کاٹ لیں۔ پین میں مارجرین یا مکھن کو ہلکا سا پگھلا کر اس میں لہسن کو سنہری فرائی کرلیں
- پھر اس میں ابلے ہوئے چاول ڈال کر، چمچ کی مدد سے احتیاط سے فرائی کریں تاکہ چاول ٹوٹنے نہ پائیں۔ اس پر سویا ساس، باریک کٹا ہوا پارسلے، سویا اور سفید مرچ چھڑک کر اچھی طرح ملائیں چولہے سے اتار کر ڈھک کر رکھ دیں
- چکن کے چھوٹے اور پتلے پارچے کاٹ لیں (اس ڈش کو بنانے کے لئے چکن کی ران کا گوشت استعمال کریں) اور اس پر نمک، کالی مرچ اور ہلکا سا میدہ چھڑک دیں
- فرائنگ پین میں **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں چکن کو تیز آنچ پر سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں فریش کریم اور باریک کٹی ہوئی لال مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکالیں

پریزنٹیشن ان مزیدار چاولوں کا اس چٹپٹی چکن کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

میکسیکن ہاٹ چلی سوپ

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ
لہسن	دو سے تین جوئے
لال لوبیا	آدھی پیالی
یخنی	تین سے چار پیالی
ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
ٹماٹو کیچپ	آدھی پیالی
سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	چار کھانے کے چمچ
چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
کارن فلار	دو سے تین کھانے کے چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب

- لوبیا کو دھوکر پکنے دیر بھگو کر رکھیں پھر ابال کر گلا لیں
- پین میں **ڈالڈا اولیو آئل** میں کچلا ہوا لہسن ڈال کر اس میں ابلی ہوئی ریشہ کی ہوئی چکن کو فرائی کریں
- اس میں لوبیا اور یخنی ڈال دیں، ابال آنے پر اس میں نمک، سفید مرچ، ٹماٹر کا پیسٹ، ٹماٹو کیچپ، سرکہ اور چلی ساس ڈالیں اور ہلکی آنچ پر تین سے چار منٹ پکنے رکھ دیں
- کارن فلار کو چار کھانے کے چمچ سادے پانی میں گھول کر چمچ چلاتے ہوئے ڈالیں اور گاڑھا ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم پیالوں میں ڈال کر اس غذائیت بھرے چٹپٹے سوپ کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

فیٹا چیز سلاد

اجزاء

اجزاء	مقدار
فیٹا چیز	ایک پیالی
مشروم	چھ سے آٹھ عدد
زیتون	ایک پیالی
ٹماٹر	دو عدد
شملہ مرچ	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ
لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- ٹماٹر اور شملہ مرچ کے بیج نکال کر ان کی باریک سلائسز کاٹ لیں، مشروم کو بھی باریک کاٹ کر رکھ لیں۔ زیتون کو دو ٹکڑوں میں کاٹ لیں
- ان تمام چیزوں کو ایک پیالے میں ڈالیں اور ان پر نمک اور سفید مرچ چھڑک کر فریج میں رکھ دیں
- **ڈالڈا اولیو آئل** میں لیموں کا رس ڈال کر اچھی طرح بھینٹ لیں اور اسے سلاد پر ڈال کر دو چمچ کی مدد سے ملا لیں
- آدھی پیالی فیٹا چیز کو چورا کر لیں اور آدھی پیالی چیز کے چھوٹے ٹکڑے کر کے سلاد میں ملا لیں۔ بس پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

پریزنٹیشن

خوبصورت سے پلیٹر میں سلاد کے پتے لگا کر اس پر سلاد نکالیں اور کروٹن (ڈبل روٹی کے سلائس کے سنہری فرائی کئے ہوئے چھوٹے ٹکڑے) سے سجا کر پیش کریں۔

نوٹ: فیٹا چیز نہ ملنے کی صورت میں سادہ کاٹج چیز بھی استعمال کیا جا سکتا ہے، کیونکہ فیٹا چیز بھی کاٹج چیز کی ہی ایک قسم ہے۔ جسے بنانے کے لئے بکری کا دودھ استعمال کیا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | ٹھنڈا کرنے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: تین سے چار کے لئے

ماشی

اجزاء

ٹماٹر	آٹھ سے دس عدد درمیانے	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
چکن کا قیمہ	200 گرام	پیاز	دو عدد	انڈا	ایک عدد	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈبل روٹی کا سلائس	ایک عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور زیرہ ملا کر پیس لیں۔ ایک پیاز کو باریک کاٹ کر سنہری فرائی کر لیں اور ڈبل روٹی کا باریک چورا کر کے پھینٹیں ہوئے انڈے میں ملا کر رکھ لیں
- قیمے کو دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں پھر اس میں ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، پسا ہوا ہرا مصالحہ، فرائی کی ہوئی پیاز، نمک، ایک چائے کا چمچ لال مرچ اور انڈے کا آمیزہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس کے چھوٹے چھوٹے کوفتے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- ٹماٹروں کے سرے کاٹ کر تیز چھوٹی چھری کی مدد سے ٹماٹر کے اندر کا گودا اور بیج احتیاط سے نکال لیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کوکنگ آئل** کو گرم کریں اور اس میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ اور ٹماٹر کا گودا ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ ٹماٹر کا پیسٹ بن جائے
- تیار کئے ہوئے کوفتوں کو کھوکھلے ہوئے ٹماٹروں میں رکھیں اور اوپر سے ان کے کٹے ہوئے سروں سے بند کر دیں
- ان ٹماٹروں کو احتیاط سے پکتے ہوئے مصالحے کے کیچپ میں ڈالیں اور آدھی پیالی پانی ڈال کر دم پر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ پکانے کے بعد باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتار لیں (درمیان میں چمچ نہ لگائیں)

پریزنٹیشن اس مزیدار بنگالی ڈش کو گرم گرم ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ کھایا جاتا ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

دم آلو چٹنی والے

اجزاء

اجزاء	مقدار
آلو	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	دو عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
بادام / کاجو	چھ سے آٹھ عدد
دہی	ایک پیالی
ہری مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ہرا دھنیا	ایک گٹھی
پودینہ	آدھی گٹھی
چینی	ایک چائے کا چمچ
املی کا رس	چار کھانے کے چمچ
کڑی پتے	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- آلوؤں کو چھیل کر چوکور ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر لیں
- ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو چینی اور املی کا رس ڈال کر بلینڈر میں پیس کر چٹنی بنا لیں
- پیاز کو پیس لیں اور کاجو کو دہی کے ساتھ ملا کر پیس لیں۔ پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر اس میں زیرہ اور کڑی پتوں کو کڑکڑائیں
- پھر اس میں پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں، اس میں نمک، لال مرچ، اور ہری چٹنی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- فرائی کیے ہوئے آلو ڈال کر ملائیں اور دہی کا پیسٹ ڈال کر گرم مصالحہ چھڑک دیں۔ گریوی گاڑھی ہونے تک ہلکی آنچ پر پکائیں

پریزنٹیشن گرم گرم پوریاں یا چھوٹے پین کیک کے ساتھ ان مصالحے دار آلوؤں کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

لیمن پاستا

اجزاء

اجزاء	مقدار
چکن بریسٹ	آدھا کلو
اسپگیٹی (ابلی ہوئی)	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
لیموں	دو سے تین عدد
پیاز	ایک عدد درمیانی
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ
فریش کریم	ایک پیالی
دودھ	آدھی پیالی
ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
ہری مرچیں	دو سے تین عدد
مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- چکن بریسٹ کو دھو کر فریز کر لیں اور اس کو پٹیوں کی شکل میں باریک کاٹ لیں۔ پیاز کو باریک چوپ کر لیں
- ہرا دھنیا اور ہری مرچوں کو باریک چوپ کر کے اس میں دو کھانے کے چمچ لیموں کا رس ملا لیں اور اس کو چکن پر لگا دیں
- پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر اس میں پیاز کو ہلکا سنہری فرائی کریں
- پھر اس میں چکن لہسن کے ساتھ سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ نمک، لال مرچ، کالی مرچ اور میدہ ڈال کر بھونیں
- اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے دودھ اور کریم شامل کریں، جب تمام چیزیں یکجان ہو جائے تو اس میں ابلی ہوئی اسپگیٹی ڈال کر ملائیں اور چاہیں تو حسب پسند لیموں کا رس چھڑک کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر لیموں کی قاشوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

کوفتے اور ماش کی دال

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ	پسا ہوا گرم مصالحہ	آدھا چائے کا چمچ
ماش کی دال	دو پیالی	پیاز	دو عدد درمیانی	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں اور ہرا دھنیا	حسب پسند
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ٹماٹر	دو سے تین عدد	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- کوفتے بنانے کے لئے باریک پسے ہوئے قیمے میں تین جوئے لہسن، نمک، ایک پیاز، دو کھانے کے چمچ تلی ہوئی پیاز، ایک چائے کا چمچ لال مرچ، دو کھانے کے چمچ بھنے ہوئے چنے، دو کھانے کے چمچ پسا ہوا ناریل، چھ سے آٹھ بادام، تین سے چار ہری مرچیں، دو کھانے کے چمچ ہرا دھنیا اور تین عدد ڈبل روٹی کے سلائس ڈال کر چاپر میں باریک پیس لیں
- پھر قیمے کو گیلے ہاتھ سے اچھی طرح ملا کر چھوٹے چھوٹے کوفتے بنالیں، دس سے پندرہ منٹ فریج میں رکھ کر انھیں ڈالڈا کنولا آئل میں سنہری فرائی کر کے رکھ لیں
- ماش کی دال کو دھو کر بیس سے پچیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر اس میں ہلدی اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل ڈال کر ابال لیں (اس طرح کہ دال مکمل طور پر گل جائیں اور کھلی کھلی رہے)
- پین میں ڈالڈا کنولا آئل میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- اس میں دال اور کوفتے ڈال کر ملائیں اور ایک چوتھائی پیالی پانی اور باریک کٹا ہوا ہرا مصالحہ ڈال کر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس مزیدار ڈش کو گھر کی بنی ہوئی چپاتیوں اور اچار کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

روغنِ فش

اجزاء

مچھلی کے قتلے	آدھا کلو		بڑی الائچی	ایک عدد		سونٹھ	آدھا چائے کا چمچ		دہی	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ		لونگ	تین سے چار عدد		چھوٹی الائچی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		زعفران	ایک چٹکی
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ		دار چینی	ایک ٹکڑا		کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ		دالڈا VTF بناسپتی	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ		سونف	ایک چائے کا چمچ						

ترکیب

- مچھلی کو صاف دھو کر رکھ لیں، پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی کو گرم کر کے اس میں ثابت گرم مصالحہ (لونگ، دار چینی اور بڑی الائچی) ڈالیں۔ ڈھک کر ہلکی آنچ پر دو سے تین منٹ رکھیں
- پھر اس میں ادرک لہسن اور کٹی ہوئی سونٹھ اور سونف ڈال دیں۔ لال مرچ، نمک اور کالی مرچ ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- پھر مچھلی کے قتلے ڈال کر احتیاط سے ملائیں، اوپر سے پھینٹا ہوا دہی ڈال کر زعفران اور پسی ہوئی الائچی چھڑک دیں
- ڈھک کر ہلکی آنچ پر آخر سے دس منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: اس منفرد کشمیری طرز کے مچھلی کے سالن کو ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

قورمہ پلاؤ

اجزاء

بکرے کی چانپیں	آدھا کلو
چاول	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	چار عدد
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
لونگ	چھ سے آٹھ عدد
چھوٹی الائچی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
جائفل جوتری پسا ہوا	آدھا چائے کا چمچ
دہی	ایک پیالی
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- دو پیاز کو باریک کاٹ لیں اور دو پیاز کو پیس لیں۔ چاولوں کو دھو کر بیس منٹ کے لئے بھگو کر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کر کے اس میں دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو فرائی کریں
- جب پیاز سنہری ہونے لگے تو اس میں لونگ، ادرک لہسن، جائفل جوتری اور گوشت ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- گوشت کی رنگت تبدیل ہونے پر اس میں پسی ہوئی پیاز، نمک اور لال مرچ ڈال کر بھونیں
- پیاز کی خوشبو آنے پر اس میں ایک پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے کے لئے رکھ دیں
- جب گوشت گلنے پر آجائے اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں چاولوں کو پانی سے نکال کر ڈال دیں اور اچھی طرح بھون کر تین پیالی پانی ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- چاولوں کا پانی خشک ہونے پر اس میں پسی ہوئی الائچی کو دودھ میں ملا کر ڈال دیں اور چاولوں کو الٹ پلٹ کر کے ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر سادہ دہی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

دال بخارہ

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: پانچ سے چھ کے لئے

اجزاء

کالی مسور کی دال	دو پیالی
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	ڈیڑھ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹو کیچپ	ایک کھانے کا چمچ
قصوری میتھی	آدھا چائے کا چمچ
فریش کریم	آدھی پیالی
مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- دال کو دھو کر ایک گھنٹے کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھ دیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور زیرہ ڈال کر بھونیں
- پھر اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں اور ہلکی آنچ پر گاڑھا ہونے تک پکائیں
- اس میں دال شامل کر کے اتنی دیر پکائیں کہ دال اچھی طرح گل جائے۔ آخر میں اس میں ٹماٹو کیچپ، قصوری میتھی، فریش کریم اور مکھن ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن اس منفرد دال کو نان یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کیا جا سکتا ہے۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

مغلائی قیمہ

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو
نمک	حسب ذائقہ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ
پیاز	ایک عدد درمیانی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر کا پیسٹ	آدھی پیالی
دہی	آدھی پیالی
بادام	دس سے بارہ عدد
ہری مرچیں اور پودینہ	حسب پسند
ابلے ہوئے انڈے	دو عدد
ڈالڈا کوکنگ آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کر کے اس میں ثابت گرم مصالحہ ڈالیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکی سی نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں ادرک لہسن، لال مرچ، نمک، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- قیمہ ڈال کر اچھی طرح بھونیں، پھر اس میں ہلدی، پسا ہوا گرم مصالحہ اور ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر ملائیں
- دہی میں بادام ملا کر پیس لیں اور اسے قیمے میں شامل کر کے اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور پودینہ ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن ابلے ہوئے انڈوں کی سلائس سے سجا کر نان یا شیرمال کے ساتھ پیش کریں۔

وائٹ نمکین ہانڈی

اجزاء

بکرے کا گوشت	آدھا کلو	ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	دودھ	ایک پیالی
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	دہی	آدھی پیالی	مکھن	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	سفید مرچ پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- گوشت کو صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں، پیاز اور ادرک کو ملا کر باریک پیس لیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں پیاز کو سنہری ہونے تک فرائی کریں
- فرائنگ پین میں گوشت کو مکھن میں لہسن، نمک اور سفید مرچ کے ساتھ فرائی کریں اور پیاز میں ملا لیں
- دہی کو پھینٹ کر اس میں آدھی پیالی پانی ملائیں اور گوشت میں ڈال کر ہلکی آنچ پر گوشت گلنے تک پکائیں
- گرم دودھ میں کش کیا ہوا چیز اور کالی مرچ شامل کر دیں اور اسے گوشت میں ڈال کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم نان یا پراٹھوں کے ساتھ اس مزیدار ہانڈی کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

مرغ کھرچن

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

چکن کی بوٹیاں	750 گرام	چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹر	دو سے تین عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
تندوری مصالحہ	تین کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	تین کھانے کے چمچ
دہی	آدھی پیالی	ڈالڈا کوکنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- چکن کی چوکور بوٹیوں کو دھو کر خشک کرلیں اور ان کو دہی اور تندوری مصالحے سے میرینیٹ کرلیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور اس میں ادرک لہسن، نمک اور چکن ڈال کر تیز آنچ پر فرائی کریں
- جب دہی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو چکن میں لال مرچ، چاٹ مصالحہ، لمبی کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ٹماٹر ڈال کر فرائی کریں
- چکن کی بوٹیوں کو کچلتے جائیں تاکہ کچھ بوٹیوں کا چورا بن جائے اور کچھ ثابت رہ جائے
- آخر میں لیموں کا رس اور گرم مصالحہ چھڑک کر چولہے سے اتارلیں

پریزنٹیشن اس چٹ پٹ بننے والی مزیدار ڈش کو گرم گرم پراٹھوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

گوشت اور مرچوں کا سالن

اجزاء

گوشت	آدھا کلو	کلونجی	آدھا چائے کا چمچ
بڑی ہری مرچیں	آٹھ سے دس عدد	سونف	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید تل	ایک چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
پیاز	دو عدد	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو عدد	املی کا پیسٹ	تین کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- پیاز اور ٹماٹر کو بلینڈ کرلیں اور اس میں ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، بھنے ہوئے پسے ہوئے تل اور سونف ملالیں
- گوشت کو دھو کر خشک کرلیں اور بلینڈ کئے ہوئے مصالحے سے اس کو میرینیٹ کرکے رکھ دیں
- ڈالڈا کنولا آئل کو پین میں گرم کریں اور اس میں زیرہ اور کلونجی ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں میرینیٹ کیا ہوا گوشت ڈال کر درمیانی آنچ پر پکنے رکھ دیں
- جب گوشت گلنے پر آجائے تو مرچوں کو (کم مرچ پسند کرنے والے مرچوں کے بیج نکال لیں) دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کنولا آئل میں فرائی کرکے ڈال دیں
- املی کا پیسٹ ڈال کر گرم مصالحہ چھڑک دیں اور ہلکی آنچ پر چار سے پانچ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

گلاب جامن اور چاکلیٹ کھیر

اجزا

دودھ	ایک لیٹر	چینی	ایک پیالی
چاول	ایک پیالی	پستے	آدھی پیالی
وائٹ چاکلیٹ	100 گرام	چھوٹے گلاب جامن	حسب پسند

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ

پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب

- چاولوں کو دھو کر بیس سے پچیس منٹ بھگو کر رکھیں پھر پانی کے ساتھ بلینڈر میں باریک پیس لیں
- اس دوران دودھ کو ہلکی آنچ پر ابال کر گاڑھا کر لیں، پسے ہوئے چاولوں کو چمچ چلاتے ہوئے دودھ میں شامل کر لیں اور شروع میں درمیانی آنچ پر پکائیں۔ جب چاولوں کی خوشبو آنے لگے تو آنچ ہلکی کر دیں
- چینی اور پستوں کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں اور دودھ میں شامل کر کے چمچ چلاتے ہوئے پندرہ سے بیس منٹ پکائیں
- جب چینی کا پانی خشک ہو کر کھیر گاڑھی ہونے پر آجائے تو اس میں کش کی ہوئی چاکلیٹ ملا کر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن ڈش میں نکال کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں اور ٹھنڈی ہونے پر گلاب جامن سے سجا کر پیش کریں۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر

لاہور سے رشیدہ صاحبہ قرار پائی ہیں

انڈا قیمہ

اجزاء

چکن کا قیمہ	200 گرام	ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
انڈے	تین سے چار عدد	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- پتیلی میں ڈالڈا کوکنگ آئل گرم کریں اور اس میں زیرہ اور ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں
- جب خوشبو آنے لگے تو اس میں لال مرچ نمک اور قیمہ ڈال کر بھون لیں (چکن کے قیمے کو زیادہ نہیں پکائیں)
- پانچ سے سات منٹ ہونے کے بعد اس میں انڈے ڈالیں اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن: ہری چٹنی اور پیاز سلاد سے سجا کر سکے ہوئے ڈبل روٹی کے توس کے ساتھ اس مزیدار ناشتے کو انجوائے کریں۔

تیاری کا وقت: پانچ سے سات منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لیے

رشیدہ صاحبہ کا تعارف

آپ ہاؤس وائف ہیں اور ڈالڈا کے دسترخوان کی پرانی قاری ہیں۔ آج اپنی آزمودہ ترکیب انڈہ قیمہ کی ترکیب ہم سب سے شیئر کر رہی ہیں۔ آپ بھی آزمائیے۔

ڈالڈا
کا دسترخوان

Recipe Contest

ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے ہم ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنے قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔

معزز کلب ممبرز کی خدمت میں ایک شاندار ریسپی کونٹیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا کانٹینینٹل کھانوں میں سے اسٹارٹر، مین کورس یا اپنی پسندیدہ سویٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، رابطے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔

کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالڈا کا دسترخوان میگزین میں شائع کئے جائیں گے۔

مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دیئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔

فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
www.daldafoods.com ،ویب سائٹ dalda.advisory@daldafoods.com

خاص قیمت کے ساتھ
خاص تحفے کی بات

ذائقے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے
صرف -/Rs. 1,800 میں حاصل کیجئے
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

ڈالڈا کا دسترخوان
سبسکرپشن فارم

Name: ____________________ نام

Address: ____________________ پتہ

Phone No: ____________ فون نمبر   Gift ☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 تحفہ

Email: ____________________ ای میل

سبسکرپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں

اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی

Revelation Inc. 2nd,210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان رومی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر: 021-35304425-6

فون (فری): 0800-32532، پتہ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان

ایگزیکٹو شیف راجہ عبداللہ سے ملئے

جنہوں نے چین میں چائنیز ریسٹورنٹس ڈیزائن کیے

شاہین ملک

جناح انٹرنیشنل ایئرپورٹ کراچی کے اسٹار ایونیو ٹرمینل نمبر 1 پر واقع ہوٹل رامادا پلازا کے ایگزیکٹو شیف راجہ عبداللہ خاصی مرنجان مرنج قسم کی شخصیت ہیں۔ عموماً ہوٹلز کے شیف لابی میں آ کر انٹرویو دیتے ہیں لیکن اس شیف کی شعبہ جاتی مصروفیات کچھ اس قدر طویل تھیں کہ انہوں نے اپنے ذاتی دفتر میں ہمیں بلایا۔ یوں لابی سے گزر کر طویل و عریض برآمدے سے گزر کر ہم ہوٹل کے اس گوشے میں پہنچے جہاں عام افراد کے جانے پر پابندی ہے مگر خیر ہو ہوٹل کی انتظامیہ اور تعاون کرنے والے عملے کی کہ جو ہمیں کشاں کشاں راجہ صاحب کے دفتر لے گئے اور یہاں ہم نے ان کے ساتھی اور ماتحت شیفز کا دربار سجا دیکھا۔ ان سے کیا کیا باتیں ہوئیں آیئے پڑھتے ہیں...

"سب سے پہلے ڈالڈا کا دسترخوان کے قارئین سے اپنا تعارف کراتے چلیے؟"

"میں یہاں ایگزیکٹو شیف ہوں اور میری ذمہ داریوں میں بات کچن، بارٹی کیو، اشیاء کی سپلائی اور خریداری، مذبح خانے کی سرگرمیاں اور اس کے بعد مختلف النوع اقسام کے کھانوں جن میں کانٹی نینٹل، تھائی، پاکستانی، اٹالین اور چائنیز کے علاوہ سنگاپورین شامل ہیں، انہیں دیکھنا اور مرحلہ وار معیار کو جانچنا شامل ہیں۔ کس کچن میں کونسا شیف کیا کام سرانجام دے گا۔ فوڈ سپرویژن کے ساتھ ساتھ 5 اسٹار کی کوالٹی کے مطابق خدمات مہیا کرنے کی کوشش کرتا ہوں"۔

"ہوٹلز میں باقاعدہ Culinary Institution سے فارغ التحصیل شیفز خدمات انجام دیتے ہیں۔ ہمارے ان اسکولوں اور اداروں کا معیار بہتر ہوا ہے یا اب بھی یہ پرانے نصاب کے مطابق چل رہے ہیں؟"

"میں خود بھی PITHM کا فارغ التحصیل ہوں اور اب اعزازی طور پر

دوسرے اداروں میں بھی کلاسز لینے جاتا ہوں، ان میں COTHM اور NICHM دونوں شامل ہیں۔ ان کا معیار بہتر سے بہتر ہوتا چلا جا رہا ہے۔ پہلے صرف باہر کے پکانے والوں کو عزت دی گئی ہے اور پڑھے لکھے نوجوانوں جن میں لڑکے اور لڑکیاں دونوں شامل ہیں، بڑے اعتماد کے ساتھ ان اداروں سے پروفیشنل کوکنگ سیکھ رہے ہیں۔ میں نے جب یہ کورس شروع کیا تھا اس وقت ستر ہزار کے قریب فیس تھی لیکن پھر مجھے اسکالر شپ مل گئی بس آرام سے تربیت مکمل ہوگئی"۔

"ملازمت کے سلسلے میں ملک سے باہر جانے کا اتفاق بھی ہوا، کچھ اس کی روئیداد بتایئے؟"

"مجھے چین سے آفر آئی، میں وہاں گیا۔ بہت کچھ سیکھا اور سمجھ میں آیا کہ وہ پاکستانی شیفز کو بلا کر ان سے سیکھنا چاہتے ہیں۔ میں نے وہاں ان کی معاونت میں متعدد ریسٹورنٹس بنائے ان کے حفظان صحت کے مطابق کچن تیار کئے، کچن ڈیزائن کئے، اندرونی آرائش میں خاطر خواہ خدمات انجام دیں۔ اس کے علاوہ انڈین ریسٹورنٹ بھی بنا کر دیا۔ بظاہر دیکھنے والوں کو یہ امور بہت سہل معلوم ہوتے ہیں لیکن پکانے اور کھانے پیش کرنے کے ہنر اور آداب میں بہت حد تک پیچیدگیاں موجود ہیں اور ہمیں الجھنوں اور پیچیدگیوں کو دور کرکے کام کرنے کا خاص لطف آتا ہے۔ چین کے بعد میں ملائیشیا، سنگاپور اور خلیجی ممالک میں بھی گیا۔ کچھ عرصے تک کام کرنے کے بعد اپنی سرزمین پاک واپس آگیا، جتنا دل اپنے وطن میں لگتا ہے کہیں لگتا ہی نہیں"۔

"اب آپ کا مقابلہ پاکستان کے کس دوسرے 5 اسٹار ہوٹل سے ہوسکتا ہے؟"

"ہر ہوٹل اور ہر ریسٹورنٹ کی اپنی مخصوص انفرادیت ہوتی ہے، ہمارا مقابلہ Marriot سے نہیں بلکہ Avari Tower سے ہے کیونکہ ان کا چائنیز Authentic ہے۔ ہم Ramada میں Yu Shi ریسٹورنٹ بنا رہے تھے۔ اس کی ڈیزائننگ مکمل ہوچکی ہے اور عنقریب ہماری سروسز کا معیار Avari سے بڑھ کر ہوگا۔ مختلف شعبوں میں ہمارا تربیتی سلسلہ جاری ہے۔ انشاء اللہ ہمارے کچن پاکستان کے نامور کچنز میں شمار ہوتے رہیں گے"۔

"کیا آپ خواتین کو بھی تربیت اور ملازمت کے برابر مواقع پیش کرتے ہیں؟"

بالکل کرتے ہیں، ہمارے ہاٹ کچن، پاکستانی اور کولڈ میں بالترتیب دو، دو لڑکیاں کام کررہی تھیں۔ ایک کی پاسنگ آؤٹ ہوچکی ہے، ایک کو پاکستان میں ملازمت مل چکی ہے اور کچھ باہر منتقل ہورہی ہیں۔ میں گذشتہ 5 برسوں میں لڑکیوں میں تو یہ رجحان تیزی سے فروغ پاتا ہوا دیکھ رہا ہوں۔ لڑکیوں میں میڈیا کی تشہیر کی وجہ سے بھی شوق اور ولولہ پایا جاتا ہے۔ ہمیں فخر ہے کہ پاکستان بھر میں کسی بھی ہوٹل میں اتنی بڑی تعداد میں لڑکیاں نہ زیر تربیت یا ملازمت پر نہیں رہیں"۔

"تو کیا یہ مفروضہ غلط ثابت ہوگیا کہ مرد اچھے پکانے والے ہوتے ہیں؟"

"مرد اور عورت کی کوئی تخصیص نہیں ہونی چاہئے۔ کھانا کوئی بھی اچھا پکا سکتا ہے۔ جس کو بھی اجزاء کی ترتیب اور پکانے کے ڈھنگ سے مکمل واقفیت اور اپنے کام میں مہارت ہوگی وہ ذائقہ دار اور خوش رنگ کھانے تیار کرلے گا۔ اس لئے یہ مفروضہ سنی سنائی بات ہے، اس میں حقیقت کچھ نہیں"۔

"گھر کے کھانے میں ذائقہ کیسے آسکتا ہے؟"

"کچھ کھانے وراثت میں چلے آرہے ہوتے ہیں۔ بزرگ خواتین بچیوں کو اجزاء اور تراکیب سمجھاتی ہیں اور پکا کے بتاتی ہیں۔ بار بار پریکٹس کرواتی ہیں، یوں سمجھ کر پکانے کا ایک طریقہ سمجھ میں آجاتا ہے۔ گھر میں پاکستانی کھانے بہت اچھے بن سکتے ہیں۔ ان کی تیاری میں اپنے کنبے کے ساتھ وابستہ محبت، پیار، انسیت اور ذمہ داری کے جذبے شامل حال ہوتے ہیں، اس لئے کھانے خراب ہونے سے بچائے جاتے ہیں۔ بہت توجہ سے پکنے والا کھانا بدذائقہ نہیں ہوسکتا۔ ذائقے لانے کی یہی ایک ٹپ ہے"۔

میں فوڈ سپرویژن کے ساتھ ساتھ 5 اسٹار کی کوالٹی کے مطابق خدمات مہیا کرنے کی کوشش کرتا ہوں

"آپ کی بیگم کی پکائی ہوئی کونسی ڈش آپ کو بہت اچھی لگتی ہے؟"

"یوں تو وہ تمام کھانے ہی بہت اچھے پکاتی ہے۔ انہوں نے مجھ سے نئے کھانے ضرور سیکھے مگر روایتی کھانے انہیں پہلے سے پکانا آتے تھے"۔

"کیا پکوان تیار کرنا آپ کے پرکھوں سے روایت چلی آرہی ہے؟"

"نہیں، ایسا تو نہیں کہ یہ کام خاندانی وراثت سے چلا آرہا ہو، ہمارے پرکھوں کا تمباکو کا کاروبار تھا۔ عام طور پر دیکھا یہی گیا ہے کہ انجینئر کا بیٹا انجینئر اور ڈاکٹر کا ڈاکٹر بن جاتا ہے مگر مجھے کاروبار سے کوئی دلچسپی نہیں تھی اس لئے میں نے پروفیشنل شیف بننے کو ترجیح دی۔ اللہ کا شکر ہے کہ اسی روزگار میں خوش ہوں اور اللہ تبارک تعالیٰ نے عزت بھی بہت دی"۔

"آپ ٹیلی ویژن پر گئے نہیں یا انہیں آپ جیسا گوہر نایاب نظر نہیں آیا؟"

"نہیں ایسا نہیں کہ میں ٹیلی ویژن سے دور رہا۔ میں نے ARY، مصالحہ، اب تک، میٹرو اور KTN پر بہت سے پروگرام کئے۔ میں ہوں دراصل ہوٹل انڈسٹری کا باشندہ، میں ٹیلی ویژن کی ملازمت نہیں کرسکتا۔ وہاں مجھے وسیع میدان نہیں مل سکتا کہ جہاں میں اپنی تخلیقی اور انتظامی صلاحیتوں کو آزما سکوں۔ مجھے یہیں لطف آتا ہے۔ میں نے خاص موقعوں پر ٹیلی ویژن پروگرام کئے جب انہوں نے آفر کی۔ اب آفرز تو آتی ہیں لیکن نہ وقت ہے نہ ایسی خواہش۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ میری انسپریشن کوکب خواجہ رہی ہیں۔ میں نے 82ء سے 84ء تک جب وہ PTV سے پروگرام کیا کرتی تھیں، مجھے ان کے شوز دیکھ کر ہی ہوٹل انڈسٹری میں آنے کی تحریک ملی"۔

"آج کے کسی اور شیف سے متاثر نہیں ہوئے، اس کی وجہ؟"

"کہیں کوئی Creation نہیں ہورہی۔ وہی چند چیزیں ہیں جو سکھائی جارہی ہیں۔ تحقیق کا عمل بھی رکا ہوا ہے۔ کوئی نئی چیز بنائے تو پروگرام دیکھنے کی لگن بھی ہو۔ ویسے تو سب ہی اچھے اور اپنے کام میں ماہر معلوم ہوتے ہیں مگر روایتی طریقے سے کام کیا جارہا ہے"۔

"کبھی آپ نے اپنے گھر میں کوکنگ کی؟"

"اگر باہر نہ جانا ہو تو چھٹی کے دن بچوں کو کچھ نہ کچھ پکا کے کھلاتا ہوں"۔

"اور اگر آپ کھانے کے لئے باہر جائیں گے تو کراچی میں کہاں جانا پسند کریں گے؟"

"میں تو ڈھابے سے بھی کھالیتا ہوں۔ بچوں کو چھٹی کے روز باہر کھلانے لے جاتا ہوں، الحبیب، دو دریا کے ریسٹورنٹس اور مختلف چائنیز ریسٹورنٹس، میرے باہر جانے کی ایک پروفیشنل مجبوری بھی ہے۔ اگر کوئی تعریف کردے کہ فلاں جگہ کا دم پخت اچھا ہے یا میں خود بھی یہاں اپنے کچن کے معیار کو جانچنے اور مقابلے کی غرض سے باہر جا کے کھانا چکھتا ہوں مگر ہر بار دوسرے لوگ Ramada سے جیت نہیں پاتے۔ ویسے میرا خیال ہے کہ Foodies ہی یہ فیصلہ کرنے کے مجاز ہوتے ہیں کہ کس جگہ کا کونسا کھانا کسی دوسرے ریسٹورنٹ سے بہتر ذائقہ پیش کرتا ہے"۔

"آپ کی اپنی پسندیدہ ڈش کونسی ہے؟"

"مجھے دیگی نیبل کڑھی پسند ہے"۔

"چکن پاؤڈر اور اجینوموتو دو مضر صحت اجزاء ہمارے دیسی کھانوں میں بھی استعمال کئے جاتے ہیں، کیا آپ ان کے استعمال کے حق میں ہیں؟"

"نہیں بالکل بھی نہیں۔ چکن پاؤڈر میں سوڈیم کی مقدار قدرے کم ہے لیکن اجینوموتو بہت زیادہ مضر صحت ہے۔ اسے استعمال کرنے والوں کو دل کے امراض لاحق ہونے کا امکان غالب رہتا ہے اور اس سے بال بھی جھڑ جاتے ہیں۔ ہماری حکومت کو چاہئے کہ انہیں بین کردیں۔ جب درآمد ہی نہ ہوگی تو انڈسٹری اس چیز کی عادت ہی ترک کردے گی"۔

ایک بار پھر رنچہ صاحب کے دربار میں ان کے ماتحت عطر مشورہ کرنے آنے لگے تھے، ہماری گفتگو بھی اختتام کو پہنچی

جانئے حسن کا راز

کاجل لگائیے مختلف انداز سے

آج کل نت نئے رنگوں اور شیڈز میں آئی شیڈوز متعارف ہو چکے ہیں اور یہی نہیں کئی طریقوں کے اسٹائلز کے آئی میک اپ کئے جاتے ہیں۔
آج کاجل لگانے کے مختلف انداز زیر بحث لاتے ہیں۔ آپ بھی آزمائیں دیکھیں تو آپ پر کیا سوٹ کرتا ہے!

مصری اسٹائل

اس انداز کو آج کل بھی اتنی قدر مقبولیت حاصل ہے جتنی ماضی میں اس کے چاہنے والوں کی کمی نہیں آئی رہی۔ منفرد نظر آنے کی خواہشمند خواتین مصری اسٹائل سے ہی کاجل لگاتی ہیں۔ آئیے دیکھیں کہ یہ اسٹائل کیسے بنایا جاتا ہے۔

• آنکھوں کے پپوٹوں پر پلکوں سے لے کر بھنوؤں کی ہڈی تک کوئی میٹلک شیڈ لگا لیں۔

• اب آنکھ کے نچلے حصے پر اسی قدر گہری لائن بنائیں۔ لائن کا آغاز آنکھ کے اندرونی گوشے سے کریں اور اس کا اختتام آنکھ کے بیرونی کونے پر کریں۔ بیرونی گوشے کی جانب کاجل قدرے بڑھا کر اس طرح لگائیں کہ یہ اوپر والی لائن سے مل جائے اور آنکھوں کے گرد ایک حاشیہ سا بن جائے۔ بس یہی ہے کلاسیکی مصری اسٹائل۔ اب کوئی وجہ نہیں کہ آپ محفل میں منفرد نظر آئیں۔

Lower Lash Style

اس انداز کے تحت آنکھ کے صرف نچلے حصے میں کاجل لگایا جاتا ہے اور پپوٹوں کو خالی چھوڑا جاتا ہے۔ یہ شوخ سا اسٹائل اس وقت اپنایا جاتا ہے جب آپ بھرپور میک اپ نہ کرنا چاہتی ہوں۔

ونگ اور ڈبل ونگ Wing, Double Wing

اول الذکر اسٹائل بھی ان دنوں مقبول ہے۔ اسے اپنانے کے لئے آنکھوں کے اوپر لگائے گئے کاجل کی لکیر قدرے اوپر اٹھا کر اس طرح بنائی ہوگی جیسے کسی محو پرواز پرندے کا پر ہوتا ہے۔ ڈبل ونگ اسٹائل کے لئے آنکھوں کے اوپر حصے میں خوبصورت سا ونگ بنایا جاتا ہے پھر نچلی سطح یعنی پلکوں تلے کاجل اس طرح آگے بڑھا کے لگائیں کہ ایک اور Wing بن جائے۔ اس کا رخ نیچے کی جانب ایک قوس بناتا ہوا نظر آئے۔ ڈبل ونگ اسٹائل تقریبات کے لئے موزوں انتخاب ہو سکتا ہے۔

قیمتی اشیاء جو رکھیں محفوظ

ہمہ اقسام کے بیگز جو ہر عمر کے افراد میں مقبول ہیں

کبھی ایک بٹوے، کبھی Pant کی جیب اور کبھی صرف جیبوں سے مردوں کا کام چل جاتا ہے۔ وہ اپنے Wallet میں اے ٹی ایم کارڈ، شناختی کارڈ کی کاپی، گاڑی کا لائسنس، دفتر یا گھر کی چابی، تھوڑے پیسے اور ایسی ہی اور چھوٹی چھوٹی چیزیں محفوظ کر لیتے ہیں، مگر خواتین کو ایک نہیں کئی اشیاء اپنے ساتھ رکھنا ہوتی ہیں۔ ان میں نقدی رقم کے ساتھ کریڈٹ کارڈز، ہینڈ سینی ٹائزر، پرفیوم، چھوٹا شیشہ، لپ اسٹک، لپ گلوس یا لپ بام، Band aid، ہیئر کلپ، پنز، کوئی ضروری دوا، پانی کی بوتل، نوٹ بک اور سیل فون وغیرہ شامل ہیں۔ گو کہ مردوں کو بھی سر درد کی دوا، ٹشو پیپر یا کچھ اور چیزیں سفر کے دوران درکار ہو سکتی ہیں لیکن خواتین کے زیر استعمال اشیاء کی تعداد بہرحال مردوں سے زیادہ ہو سکتی ہے۔

بازار میں مختلف شکلوں اور منفرد زاویوں سے آراستہ کئی بیگز دستیاب ہیں جنہیں کندھے پر اٹھایئے یا ہاتھ میں تھامئے، ہر شکل اور ہر زاویہ سہولت آمیز اور فیشن کے رجحان کی تکمیل کرتا ہے۔

Handheld

ہاتھوں میں تھامنے والے پرسز میں ایک سے دو زپ لگی جیبیں موجود ہوتی ہیں جن میں ضروری اشیاء محفوظ ہوتی ہیں۔ یہ سیاہ، سفید اور بھورے رنگوں کے شیڈز میں دستیاب ہوتے ہیں۔

Clutch

گو کہ ان میں سہارے نہیں ہوتے تاہم انہیں تھاما ہی جاتا ہے۔ یہ شام اور رات کی تقریبات کے لئے موزوں خیال کئے جاتے ہیں۔ یہ Envelopes کی شکل کے پرس مختصر گنجائش رکھتے ہیں۔ ان میں ایک ہی خانہ موجود ہوتا ہے۔ آپ اس میں اپنی لپ اسٹک، ٹشو پیپر یا فیس پاؤڈر محفوظ رکھ سکتی ہیں۔ شادی بیاہ کی تقریبات کے لئے انہی میں پیسوں کا لفافہ رکھا جاتا ہے اور بس گنجائش نہیں رہتی۔

Tote Bags

دو دستوں کے ساتھ بنے ہوئے کشادہ بیگز Tote کہلاتے ہیں جنہیں آپ اپنی صوابدید اور سہولت سے کبھی ہتھیلیوں کی مدد سے تھام کے تو کبھی کاندھوں پر لٹکا کر استعمال کرتی ہیں۔ ان کے چھوٹے Straps با آسانی سنبھالے جا سکتے ہیں۔ تاہم اسٹریٹ کرائمز والے ملکوں میں ان بیگز کو سنبھال کر چلنا کٹھن ہوتا ہے۔

Bucket Bags

بالٹی کی ساخت جیسی شکل رکھنے والے یہ بیگ خاص طور پر کندھوں پر جھولتے اچھے لگتے ہیں۔ آپ کو براؤن اور سیاہ اور کبھی کبھی سلیٹی اور سفید رنگ میں بھی یہ بیگز نظر آتے ہیں۔ اس میں بھی سہولت کی کئی چیزیں ذخیرہ ہو سکتی ہیں۔

Pouches اور Crossbody Bags

کراس باڈی ساخت کے بیگز کے Straps کافی لمبے ہوتے ہیں۔ یہ کاندھوں پر لٹکائے جاتے ہیں۔ ان میں بس ایک خرابی ہے کہ یہ ایک کاندھے پر بہت دیر تک رکھے نہیں رہ سکتے۔ یہ بار بار سلپ ہوتے ہیں یا پھر بیگ وزن دار ہو تو مستقل طور پر ایک کاندھے پر وزن کا بوجھ اٹھانا ممکن نہیں ہوتا۔

Pouch

تھیلی کی شکل کے یہ پرسز سکے رکھنے کے لئے زیادہ موزوں ہیں۔ بڑے پرسز میں اتنی گنجائش نہیں ہوتی کہ کسی ایک حصے میں سکے محفوظ کئے جا سکیں۔ خصوصاً جب پرسز میں اشیاء زیادہ ہو جائیں تو سکے نکالنے میں دشواری ہوتی ہے۔ علیحدہ پاؤچ رکھ لینے سے یہ مسئلہ حل ہو سکتا ہے۔

Backpack

پشت پر جھومتے، لہراتے یہ بیگز طلباء و طالبات یا کھیلوں کی سرگرمیوں سے متعلق افراد کے لئے موزوں ہوتے ہیں۔ یہ Denim اور Leather کے میٹریل میں بھی دستیاب ہوتے ہیں اور بہت حد تک باسہولت ہوتے ہیں۔ آپ اس میں ایک جوڑا یا جیکٹ بھی رکھ سکتی ہیں۔ اس میں علیحدہ جیبیں بھی ہوتی ہیں جن میں نقدی یا دوسری قیمتی اشیاء رکھی جا سکتی ہیں۔

ناکارہ کاسمیٹکس کردیں گی جلد خراب

ان کی مدت استعمال نوٹ کیجئے

بجنے سنورنے کا شوق خواتین کو نہ ہو یہ تو ممکن ہی نہیں اسی لئے وہ مارکیٹ میں متعارف ہونے والی نئی کاسمیٹکس کا علم رکھتی ہیں اور انہیں استعمال بھی کرتی ہیں یوں ڈریسنگ ٹیبل پر کاسمیٹکس کا ڈھیر لگ جاتا ہے۔ اس بار چھٹی کے دن کے صرف 10 منٹ اپنی ڈریسنگ ٹیبل کو دیجئے۔ تمام پراڈکٹس کا بغور جائزہ لیجئے اور ان کی Expiry Date چیک کرلیں یعنی مدت استعمال کا ایک تجویز کردہ عرصہ ہی انہیں اصلی حالت میں رکھ سکتا ہے۔

عام طور پر کاسمیٹکس زیادہ سے زیادہ دو یا ڈھائی برس تک بہترین نتائج دیتی ہیں۔ جب ان کی مدت میعاد ختم ہونے لگتی ہے تو ان کے مفید اجزاء غیر موثر ہونے لگتے ہیں اور انہیں محفوظ رکھنے کے لئے کیمیکلز بھی تازہ نہیں رہتے جس کی وجہ سے ان میں جراثیم پیدا ہونے لگتے ہیں لہٰذا ان پراڈکٹس کو استعمال کرنے کی صورت میں جلد پر کسی قسم کا انفیکشن بھی ہوسکتا ہے۔ صرف 10 منٹ میں آپ کو ایسی کئی پرانی کاسمیٹکس ملیں گی جو یا تو اپنی خوشبو کھوچکی ہوں گی یا پھر ان سے ایسی انتہائی ناگوار بو آتی ہو گی جو انتہائی مضر صحت ہیں۔

مسکارا کی عمر تین سے چار ماہ کی ہوتی ہے

اگر آپ کے مسکارے میں سیال ماوہ خشک ہوچکا ہے۔ یہ روغنی بھی نہیں رہا اور اس کی چمک بھی ماند پڑچکی ہے تو ایسے مسکارے کو علیحدہ کردیجئے۔ یہ ناکارہ ہوچکا ہے۔

فاؤنڈیشن کی طبعی عمر ایک سال ہوتی ہے

کام کرنے والی خواتین فاؤنڈیشن کم وبیش روزانہ ہی استعمال کرتی ہیں۔ چنانچہ انہیں ایک سال میں دو سے تین بار فاؤنڈیشن خریدنی پڑتی ہے۔ پرانی فاؤنڈیشن ختم ہونے سے پہلے نئی کا استعمال شروع کردینا اور پرانی کو دراز میں کہیں پیچھے رکھ دینا اور کئی برس بعد نکال کر توقع کرنا کہ یہ بہترین نتائج دے گی ممکن نہیں۔ بہتر ہے کہ سال بھر کے اندر اندر پرانی کاسمیٹکس استعمال کرکے شیشیاں پھینک دی جائیں۔

فیس پاؤڈر کی عمر بھی دو برس کی ہے

عام طور پر فیس پاؤڈر دو برس سے زائد باقی بھی نہیں رہتے۔ اگر آپ طریقے سے کاسمیٹکس استعمال کرتی ہیں تو انہیں دو برس میں ہی ختم ہوجانا چاہئے۔

لپ اسٹکس کی عمر چھ ماہ سے ایک سال تک ہوتی ہے
لپ اسٹک جب تک نمی نہ کھوئے یا پگھل کر نوٹے نہیں یا Smell نہ بدلے استعمال کی جاسکتی ہیں۔

اب آیئے میک اپ برشز، اسفنج پفس، ہیئر برشز کی طرف

کیا آپ کے خیال میں انہیں کم از کم 5 برس تک کارآمد رہنا چاہئے۔ ایسا ہرگز بھی ممکن نہیں کیونکہ ان برشز کے فائبر جھڑنے لگتے ہیں۔ پفس پھٹ جاتے ہیں اور اگر کبھی بے دھیانی میں نم جلد پر پاؤڈر کا استعمال کرلیا جائے تو ان پفس سے بدبو آنے لگتی ہے۔ اگر پفس پھٹے نہیں تو ہر ہفتے یا پندرہ دن میں ایک بار بے بی شیمپو کی مدد سے ان برشز اور پفس وغیرہ کو دھولیا کریں۔ ایسا باقاعدگی سے کریں گی اور دھوپ میں خشک کرکے صاف کپڑے سے پونچھ کر رکھیں گی تو انکی طبعی عمر میں کمی نہیں آئے گی تاہم یہ محفوظ ہوجائیں گے۔

کاسمیٹکس کو محفوظ کرنے کا طریقہ

- میک اپ کے سامان میں برشز، لپ اسٹکس، آئی لائنرز اور فیس پاؤڈر شامل ہیں۔ انہیں الگ الگ بیگز میں ڈال کے رکھیں تاکہ ضرورت پڑنے پر آپ کو کوئی پریشانی نہ ہو اور یہ طریقہ اپنا کر آپ اپنے سامان کو صاف، محفوظ اور دیرتک قابل استعمال رکھ سکیں گی۔
- پرانی کاسمیٹکس کو ہمیشہ الگ رکھیں یعنی جو ابھی زیر استعمال ہوں تاکہ اگر ان پر دھول یا بیکٹیریا ہو تو وہ نئی اشیاء کو متاثر نہ کرسکے۔
- ہیئر برشز کو ہر ہفتے شیمپو ملے پانی میں کچھ دیر ڈبو کے رکھیں۔ بال چین کی مدد سے ٹوٹے ہوئے بال علیحدہ کریں اور اچھی طرح صفائی کرلیا کریں۔
- میک اپ کے برشز کو کسی کنٹینر میں رکھتے ہوئے اس چیز کا خیال رکھیں کہ ان برشز کا اوپری حصہ کنٹینر میں اوپر کی جانب ہو تاکہ ان کا فائبر خراب نہ ہو۔

آرٹیفیشل جیولری... سونے کا بہترین متبادل

عورت اور زیور کا تعلق بہت پرانا ہے بلکہ یہ ایسا اٹوٹ بندھن ہے جو توڑنے سے ٹوٹ نہیں سکتا۔ سجنے سنورنے کی عادت بھی خداداد ہوا کرتی ہے لیکن بڑھتے ہوئے اسٹریٹ کرائمز، ڈکیتیوں اور چوریوں کے سبب اب سونے کے زیورات کا استعمال بہت کم ہو گیا ہے اور آرٹیفیشل زیورات کی ڈیزائننگ میں ایسی جدت اور ندرت آنے لگی ہے کہ لوگ سونے سے بنے زیورات کو لاکرز میں محفوظ کرنے لگے ہیں۔ عام تقریبات ہوں یا خاص شادی کی رسمیں اب تو دلہنیں بھی عروسی جوڑوں کے ساتھ میچنگ جیولری آرڈر کرتی ہیں۔

پاکستان بھر میں چاندی اور مختلف دھاتوں پر سونے کے پانی کا ملمع کر کے تیار کی جانے والی جیولری مختلف قیمتوں میں دستیاب ہے۔ کئی شادیوں میں جھومر تو اب بھی آرٹیفیشل ہی پہنے جاتے ہیں۔ مغلیہ طرز کے زیورات اپنے زرق برق رنگوں کی وجہ سے پرکشش دکھائی دیتے ہیں۔ کہ یہ چھوٹے اور بڑے نگوں کو بڑی نفاست سے ان جڑاؤ زیورات میں لگاتے ہیں اس کے علاوہ نقش نگاری میں بھی مختلف ثقافتوں کے عکس نظر آتے ہیں۔

اس قسم کے زیورات میں ہاتھوں سے تیار کی جانے والی Range میں پلاسٹک، کوئی دھات، کاسٹک، قیمتی پتھر اور سیپیوں سے ملا کر نازک سے زیورات تیار ہوتے ہیں۔ اس میں ہر طرح کے زیور یعنی بالیاں، چوڑیاں، لونگ، ہار، پاؤں کی پازیب اور مکمل دلہنوں کے سیٹ بازار میں دستیاب ہیں۔

لاکھوں کے زیور ہزاروں میں

آج کل آرٹیفیشل برائیڈل سیٹ 5 ہزار سے 10 ہزار تک میں دستیاب ہیں جبکہ ہلکا سیٹ ایک ہزار سے 5 ہزار میں با آسانی مل جاتا ہے۔ جڑاؤ نگینوں والے نیکلس کی قیمت 12 ہزار تک جا پہنچی ہے۔ یہ جیولری صرف بھارت ہی سے درآمد نہیں کی جاتی بلکہ چین اور کوریا میں بھی زیورات کے ماہرین بڑے پیمانے پر اس صنعت سے وابستہ ہیں اور وہیں سے درآمد کی جا رہی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ بھارت اور دیگر ملکوں کے زیورات کی قیمتوں میں نمایاں فرق بھی موجود ہے۔

نوجوان جیولری ڈیزائنرز آن لائن بزنس کر رہے ہیں۔ ان میں اکثریت خواتین ڈیزائنرز کی ہے۔ پاکستان کے متعدد ڈیزائنرز اب امریکہ اور دبئی سے کام کر رہے ہیں۔ فرضیکہ اسٹیٹمنٹ جیولری ہو یا برائیڈل سیٹس، خواتین اپنی ضرورت کے مطابق خریدتی ہیں اور دونوں کی مانگ پچھلے دس برسوں میں بڑھی ہے۔

محفوظ رکھنے کا طریقہ

دکانداروں نے آپ کی خریداری کے وقت ہدایت کی ہوگی کہ ان زیورات پر پرفیوم براہ راست نہ لگائیں۔ کاسمیٹکس پہلے استعمال کر لیں بعد ازاں جیولری پہنیں۔ گیلے ہاتھوں سے نہ پکڑیے اور نہ ہی انہیں گیلے کپڑے سے صاف ہی کیجیے۔

اگر آپ کے پاس چشمے صاف کرنے والے کپڑے موجود ہوں تو اس سے یا عام ٹشو پیپر سے اسے صاف کیا کیجیے۔ صاف سوتی کپڑے یا ٹشو میں لپیٹ کر ایئر ٹائٹ ڈبے میں چاک کا ایک ٹکڑا رکھ کے بند کر دیں۔ داغ دھبے پڑ جانے کی صورت میں اس کام کے پروفیشنل پالش کرنے والوں سے پالش کرائیں۔

ناخنوں کی صحت کیسے رہے گی بحال؟

7 آزمودہ چٹکلے

نرم، چمکیلے اور ہموار ناخن کسے اچھے نہیں لگتے۔ آپ لاکھ گھر کے کام کاج اپنے ہاتھوں سے کرتی ہوں اگر تھوڑی سی دیکھ بھال ان ناخنوں کی بھی کر لیں تو یہ نہ تو عمر کی چغلی کھائیں گے نہ نظر انداز کرنے کا ثبوت ہی دیں گے۔ آیئے ذیل میں درج 7 آزمودہ چٹکلوں کو آزما کے خوبصورت ہاتھوں کا خواب پورا کر لیں۔

لیموں کا عرق اور زیتون کا تیل

بدرنگ، بدوضع، کٹے پھٹے ناخنوں اور ان کے اطراف کی جلد کی دیکھ بھال کرنے کے لیے صرف چند قطرے لیموں کے عرق میں ایک چائے کا چمچ زیتون کا تیل ملایئے اور نرمی سے مساج کیجئے۔ بہتر یہ ہے کہ رات کو تمام کاموں سے فارغ ہو کر مساج کریں اور اپنے لیے سوتی کپڑے کے دستانے لیجئے گو کہ رات بھر دستانے پہن کر پرسکون نیند کا آنا مشکل معلوم ہوگا لیکن کوشش کیجئے کہ گھنٹہ بھر ہی کے لیے سہی آپ کے ہاتھوں کو لیموں اور زیتون کے تیل کی قدرتی افادیت دستیاب ہو جائے۔

لیموں کا رس اور نمک

اگر آپ کے پاس کالا نمک نہ ہو تو کوئی بات نہیں سفید چٹکی بھر (ریفائنڈ) نمک ایک لیموں کے رس میں ملایئے اور کسی نرم برش کی مدد سے ناخنوں پر لگایئے۔ صرف 15 سے 20 منٹ تک وقفے وقفے سے ناخنوں کی صفائی کیجئے۔ دو چار مرتبہ کی پریکٹس کے بعد زرد پڑتے ناخن سفید اور قدرتی طور پر چمکدار ہو جائیں گے۔

سمندری نمک

نیم گرم پانی میں تھوڑا سا سمندری نمک ملائیں اور اس پانی میں 20 منٹ

تک انگلیاں ڈبو کے رکھیں اور پھر صاف کپڑے سے پونچھ لیں اور کوئی ہینڈ کریم لگا لیں۔ دس روز مسلسل کرنے سے ناخن قدرتی گلابی اور چمکدار ہو جاتے ہیں۔

پیٹرولیم جیلی

جلد کی کلینزنگ کے لیے پیٹرولیم جیلی اچھا محلول ہے اگر اس کے ساتھ انڈے کی تھوڑی سی زردی اور Peach Oil ملا لیا جائے تو انگلیوں کی سیاہ رنگت زائل ہو جاتی ہے۔ میک اپ اتارنے کے لیے پیٹرولیم جیلی کو استعمال کیا جا سکتا ہے۔

پانی

ناخن کمزور ہونے کی ایک اہم وجہ جسم میں پانی کی کمی واقع ہو جاتا ہے۔ یورپی ماہرین کے مطابق ہمیں روزانہ 2 لیٹر پانی پینا چاہیے۔ سادہ پانی پینے سے عمومی صحت بھی بہتر ہوتی ہے اور جلد کے ساتھ ساتھ بالوں اور ناخنوں پر بھی نکھار محسوس ہوگا۔

وٹامن D اور کیلشیم

وٹامن D اور معدنیات میں کیلشیم پر مشتمل غذاؤں کا استعمال ناخن مضبوط کرتا

ہے۔ اگر آپ کی خوراک بہتر نہیں تو صحت کا قائم رہنا بھی مشکل ہے۔ اگر آپ متوازن غذائیں لے سکتے ہیں تو پھر ناشتے اور دوپہر کے کھانے کے ساتھ ڈاکٹر کی تجویز کردہ سپلیمنٹس یعنی ملٹی وٹامنز ضرور لیجئے۔ دودھ پیا کیجئے اور اگر دودھ پسند نہ ہو تو دہی ضرور کھا لیا کریں تاکہ وٹامن D اور کیلشیم قدرتی اور غذائی ذرائع سے جزو بدن ہوتا رہے۔

علی الصبح اور شام ڈھلنے سے قبل نرم دھوپ میں ضرور بیٹھئے یا چہل قدمی کیجئے اس طرح سے بھی قدرتی وٹامن D کا حصول ممکن ہے۔

جسمانی سوزش کی سطح کیسے گرائی جائے؟

جسمانی سوزش ٹشوز، جوڑوں، شریانوں کی اندرونی دیواروں اور اعضاء کو نقصان پہنچاتی ہے۔ جب جسم پر کسی وائرس کا حملہ ہو یا کوئی چوٹ لگے تو جسم حرارت کے ذریعے یعنی Inflammation کی صورت میں اپنا ردعمل ظاہر کرتا ہے۔

خوش قسمتی سے ایسی کئی غذائیں موجود ہیں جو جسم کی سوزش کی سطح کم کر سکتی ہیں۔ ڈائریکٹر آف کلینیکل نیوٹریشن ڈینی کریولسکی نے درج ذیل غذاؤں کی افادیت یوں ظاہر کی ہے...

فائبر

ریشے یعنی فائبر پر مشتمل غذائیں خون میں شکر کی سطح کو دیر تک متوازن رکھنے میں مدد دیتی ہے۔ یاد رہے کہ خون میں شکر کی زیادتی سوزش کا باعث بنتی ہے۔ اگر آپ پھلیاں، دالیں اور گہرے سبز رنگ کی سبزیاں جیسے برسلز سپراؤٹس، پالک اور Kale شامل ہیں۔ مغزیات، بیج، مونگ پھلی، کاجو، کدو اور سورج مکھی کے بیج اور چھلکوں سمیت کچھ پھل جن میں ناشپاتی، سیب، اسٹرابیری شامل ہیں غذا کا حصہ بنائیں تو بہت جلد اس عارضے سے نجات پالیں گے۔ البتہ اناج میں براؤن رائس اور بھوسی ملے آٹے کا استعمال سو فیصدی نتائج دے سکتا ہے۔

اچھی چکنائیاں

اچھی یعنی صحت بخش چکنائیاں دو اقسام کی ہوتی ہیں پولی ان سیچوریٹڈ اور مونو ان سیچوریٹڈ، اور یہ دونوں ہی سوزش کی سطح گرانے، کولیسٹرول کم کرنے، دھڑکن کی رفتار کو معمول پر لانے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔

Monounsturated چکنائیوں میں بادام، پستہ اور کاجو کے علاوہ کدو کے بیج، تل، زیتون، مونگ پھلی اور کنولا آئل شامل ہیں۔

Polyunsaturated میں مچھلی، اخروٹ، السی کے بیج، سویابین شامل ہیں۔ علاوہ ازیں یہ متعدد سبزیوں میں پائے جاتے ہیں۔

اومیگا 3

اومیگا 3 فیٹی ایسڈز کئی حوالوں سے صحت کے لئے اہم تصور کیے جاتے ہیں۔ یہ بھی دافع سوزش ہیں اور ان کی 3 اقسام ہیں۔

Eicosapentaenoic Acid اور Docosaheaenoic یہ سوزش رفع کرنے والے ایسڈز ہمیں نباتاتی تیلوں، مچھلی، اخروٹ اور مختلف بیجوں سے ملتے ہیں۔

ثابت اناج

اس سے مراد اناج چھانے بغیر گندم کے آٹے سے بھوسی الگ کیے بغیر استعمال کرنا ہے۔ اسی طرح براؤن رائس، جو کا دلیہ، مکی بھنی ہوئی یا پاپ کارن اور باجرہ ثابت اناج کے زمرے میں شمار ہوتے ہیں۔ ان میں مختلف وٹامنز، اینٹی آکسیڈنٹس اور منرلز مثلاً پوٹاشیم، زنک اور میگنیزیم کے علاوہ کیلشیم بھی پائے جاتے ہیں۔

سوزش بڑھانے والی غذائیں جن سے حتی الامکان پرہیز ضروری ہے

- سفید آٹا
- سفید چاول
- ڈبہ بند جوسز
- سوڈا اور فزی ڈرنکس
- کیک، بسکٹ
- بالائی والا دودھ
- سرخ گوشت

ڈائٹنگ نہیں یوگا کریں

یہ ہے وزن کم کرنے کی ورزشی ترکیب

یہاں ایک بہت اہم بات قابل ذکر ہے کہ وزن کرنے ... Smart ... کے حوالے سے اپنے کے لئے انچز میں ناپنا ایک بہتر ین طریقہ ... ورزش کی جائے تاکہ کمر، پیٹ اور کولہوں سے وزن کم کیا جائے۔

ورزش میں تیم، ویٹ لفٹنگ اور ایروبکس کو وزن کم کرنے کے لئے موثر سمجھا جاتا ہے لیکن ان کے بارے میں بھی عوام میں کچھ غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں جیسا کہ ٹریڈمل کا زیادہ استعمال گھٹنوں کے درد کا موجب بنتا ہے۔ کمر کے مہرے ہل جاتے ہیں اور اس پر ورزش کرنے سے عورتوں کی جسمانی ساخت مردوں جیسی ہونے لگتی ہے۔

عام طور پر یہ کہا جاتا ہے کہ ورزش اتنی دیر تک کی جانی چاہئے کہ پسینہ آجائے۔ جب تک پسینہ نہیں آئے گا چربی نہیں پگھلے گی۔ حالانکہ اگر صرف پسینے سے چربی پگھلنا مقصود ہو تو کیوں نہ ایک دو گھنٹے دھوپ میں بیٹھ کر پسینے سے چربی پگھلالی جائے۔

یوگا کے بارے میں ایک غلط فہمی یہ پائی جاتی ہے کہ یہ صرف ذہنی سکون حاصل کرنے کا ذریعہ ہے اور اس سے وزن کم نہیں کیا جاسکتا۔ حقیقت یہ ہے کہ یوگا نہ صرف آپ کے جسمانی اعضاء کی نشوونما کرکے ان کو صحت مند کرتا ہے بلکہ جسم میں موجود تمام غیر ضروری اور فاسد مادوں کو بھی باہر نکالتا اور ہارمونز میں توازن پیدا کرتا ہے۔ موٹاپے کی وجہ بسیار خوری ہو یا ڈپریشن جب تک اس کی بنیادی وجوہات کو ختم نہیں کیا جائے۔ کئی گھنٹوں پر مشتمل ورزش اور بھوکا رہنے سے سوائے مایوسی کے کچھ حاصل نہیں ہوگا جبکہ یوگا تھراپی سے انسان ذہنی طور پر پرسکون ہوتا ہے جب اس کا بلڈ پریشر اور شوگر کا لیول نارمل ہوجاتا ہے تو جسم بھی متوازن ہونے لگتا ہے۔ جب جسم کے تمام اعضاء اپنا اپنا کام صحیح انداز میں کرنے لگتے ہیں تو وزن کم کرنا بھی مسئلہ نہیں رہتا۔

ارنع زاہد یوگا تھراپسٹ نے اس ضمن میں چند بنیادی معلومات بہم پہنچاتے ہوئے رائے دی ہے کہ ایک متوازن زندگی کے ساتھ ساتھ موٹاپے سے پیچھا چھڑانا ضروری ہوتا ہے۔ گھر میں یوگا کرنے کے لئے آپ چھوٹی کاٹن کی چٹائی یا یوگا میٹ رکھئے۔ یوگا کرنے کے لئے ننگے پاؤں چٹائی پر بیٹھئے۔ اس ورزش کے لئے دن کا کوئی ایک گھنٹہ مخصوص کر لیجئے۔ اگر کھانا کھائے دو گھنٹے ہوچکے ہوں تب یوگا کیا جانا چاہئے یا پھر خالی پیٹ ہی کرلیا جائے تو بہتر ہے۔

Deep Breathing کی مشق کے لئے

آلتی پالتی مار کے بیٹھ جایئے، کمر اور گردن کو ایک سیدھ میں رکھیں۔ اب ایک ہاتھ گھٹنے اور دوسرا پیٹ پر رکھ لیں اور گہرا سانس اندر کھینچیں۔ جب سانس اندر جائے تو پیٹ کو باہر کی طرف نکالیں۔

یوگا سے وزن کم کرنے کا فائدہ

اس طرح سب سے بڑا فائدہ یہ ہے کہ ایک دفعہ یوگا کرنے سے جسم کی جو شکل بن جاتی ہے وہ ورزش چھوڑنے کے بعد بھی خراب نہیں ہوتی جبکہ جسم میں کی گئی ورزش چھوڑتے ہی انسان دوبارہ موٹا ہوتا چلا جاتا ہے۔

یوگا کرنے سے چہرے کے عضلات ڈھیلے نہیں پڑتے بلکہ چہرہ بارونق ہوجاتا ہے۔ آپ اپنی عمر سے 10 برس چھوٹی دکھائی دیں گی۔

ایسا نہیں کہ یوگا آپ کو ابلی ہوئی چیزیں کھانے کا مشورہ دیتا ہے بلکہ ورزش کوئی بھی ہو آپ وقت اور صحت کے سوال پر گویا اپنے آپ سے جوابدہ ہوتی ہیں لہٰذا سمجھوتہ نہ کیجئے۔ ہمت کیجئے اور متوازن غذا استعمال کیجئے، یعنی ایسی غذا جو آپ کو متحرک اور فعال بنائے رکھے۔

صرف ایک ماہ تک یوگا کرنے سے آپ اپنے اندر روحانی طور پر طمانیت محسوس کریں گی۔ ذہنی ارتکاز، منفی خیالات جاتے رہیں گے۔ عضلات کا تناؤ کم ہوگا اور جسم کی بہتری حرکت میں رہے گی۔ ہارمونز کی افزائش جیسی خوبی ایک حیرت انگیز کامیابی سے ہمکنار کرے گی۔

ماں کا دودھ

قدرت کا بچے کو پیار بھرا تحفہ

بچے اور ماں کی صحت کا ایک ہی ضامن

ماں کے دودھ یعنی قدرتی دودھ کے بے شمار فوائد ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق بھی بچے اور ماں سے پہلا رشتہ اسی قدرتی غذا کی بدولت قائم ہو کر بچے کی صحت پر مثبت اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ براہ راست ماں کے جسم سے بچے کے منہ میں پہنچنے والی یہ غذا ہر قسم کی فضائی آلودگی، ملاوٹ اور گندگی سے پاک ہوتی ہے۔

ماہرین کے مطابق اس دودھ میں پانکیلیٹک ایسڈ نامی ایک خاص جز ہوتا ہے جو جست کو جذب کرنے کی قوت بڑھا دیتا ہے اور یہ انسانی جسم کے لئے انتہائی اہم ہیں۔ یہ قدرتی نظام ہے کہ ماں کے خون سے معدنیات ایک خاص ترتیب سے آ کر دودھ میں شامل ہو کر بچے تک پہنچتے ہیں جس کی وجہ سے بچے کی صحت اچھی رہتی ہے۔ بچہ یہ دودھ با آسانی ہضم کر لیتا ہے اس لئے وہ پیٹ اور انتڑیوں کے امراض سے بچا رہتا ہے۔ یہ دودھ ڈبہ بند دودھ کی بہ نسبت کم نمکیات کا حامل ہوتا ہے اس لئے بچے کے گردوں پر بھی بوجھ نہیں پڑتا۔ یہ بچے خون کی کمی کا شکار بھی نہیں ہوتے کیونکہ اس دودھ میں بچے کو ضروری معدنیات ملتے رہتے ہیں۔

ابتداء میں 3 دن کے دودھ میں پروٹین زیادہ ہوتی ہے جس سے بچے کی قوت مدافعت مضبوط ہوتی ہے۔ ماں کا دودھ پینے والے بچوں میں بعض امراض مثلاً قولنج کا درد، نیند کے دوران بچے کی فوری موت، دمہ، ایگزیما، کرانز کا مرض اور بڑی آنت کے انفیکشن کی شکایات بہت کم ہوتی ہیں۔

WHO کی غذائی کمیٹی کے طبی ماہرین کے مطابق بچے کے لئے ماں کے دودھ کی مقدار 850 گرام مقرر ہے اور اگر یہ دودھ بچے کو میسر آ جاتا ہے تو جان لیجئے کہ تقریباً 600 کیلوریز اسے مل چکی ہیں۔

اس بات پر ڈاکٹرز اور سائنسدان متفق ہیں کہ ماں کا دودھ پینے والا بچہ موٹاپے کا شکار نہیں ہوتا۔ امریکہ میں کی گئی ایک تحقیق کے مطابق ماں کے دودھ میں ایک ایسے پروٹین کی موجودگی کا پتہ چلا ہے جو بچے کو موٹاپے سے بچانے میں مددگار ہے۔ یہ پروٹین بدن میں زائد چربی کو ختم کرنے کا عمل انجام دیتی ہے۔ اس پروٹین کی وجہ سے آئندہ عمر میں بچے موٹاپے سے بچے رہتے ہیں۔ ماں کا دودھ Carnitine کا بھرپور ذریعہ ہے جو کہ جگر کی صحت مندانہ سرگرمیوں کو فروغ دے کر بچے کے معدے اور جگر کو فعال کرتے ہیں۔ امریکن جرنل آف ریسپیریٹری میڈیسن میں شائع ہونے والی رپورٹ میں کہا گیا ہے کہ ماں کا دودھ بچوں کو مستقبل کی زندگی میں دمے کے مرض سے تحفظ دیتا ہے بشرطیکہ ماں کو دمے کا عارضہ لاحق نہ ہو یا وہ پھیپھڑوں کی مریضہ نہ ہو۔ ایک جائزے کے مطابق چار ماہ تک یہ دودھ استعمال کرانے سے بچوں کے پھیپھڑوں کے حجم میں اضافہ دیکھنے میں آیا۔

ماں کے لئے فوائد

روزانہ دن میں متعدد بار دودھ پلانے سے ماں کے جسم سے ایک ہزار حرارے (کیلوریز) خرچ ہو جاتی ہیں۔ قدرت کی طرف سے ہر ماں میں دورانِ حمل بچے کی حفاظت کے لئے تقریباً 5 کلوگرام کیلوریز (35000) جمع کر دی جاتی ہیں۔ اگر ماں بچے کو دودھ نہیں پلائے گی تو یقیناً موٹاپے کا شکار ہوگی۔ دودھ پلانے سے جمع ہونے والی چربی قدرتی طریقے سے گھل جاتی ہے کیونکہ یہ چربی دودھ کی تیاری میں خرچ ہو جاتی ہے۔

جدید تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ جو مائیں بچوں کو اپنا دودھ پلاتی ہیں وہ چھاتیوں اور بیضہ دانیوں کے کینسر سے محفوظ رہتی ہیں۔ قدرتی دودھ پلانے کے دوران دماغ میں Oxytocin نامی کیمیکل زیادہ مقدار میں تیار ہونے لگتا ہے جو انسانی ذہن کو جلا بخشتا ہے۔

دودھ کی کمی دور کرنے کے لئے گھریلو نسخے

قاہرہ کی فواد یونیورسٹی کے پروفیسر ڈاکٹر محمد الشاحت نے 1945ء میں یہ انکشاف کیا تھا کہ میتھی کھانے سے دودھ میں خاطر خواہ اضافہ ہو سکتا ہے۔ امریکہ خواتین کو میتھی کے بیج کھانے کی ہدایت کی گئی چنانچہ کئی اطباء اور گائنا کولوجسٹس نے ماں کو دی جانے والی اس خوراک سے متعلق صائب رائے دی اور اسے کسی طرح بھی نقصان دہ قرار نہیں دیا۔ میتھی کے بیجوں (5 گرام) کو ایک پیالی کھولتے ہوئے پانی میں 5 منٹ تک دم دے کر چھان کر پینے سے مطلوبہ نتائج بخوبی حاصل ہو سکتے ہیں۔ دن میں 3 مرتبہ کے استعمال کے بعد نتائج حاصل ہو سکتے ہیں۔

- دودھ میں سویاں یا ثابت ماش پکا کر بطور کھیر کھانے سے دودھ میں اضافہ ہو جاتا ہے۔
- خربوزہ کھانے سے بھی دودھ کی مقدار اور اس کی خصوصیات میں اضافہ ہوتا ہے۔
- سونف کو پانی میں ابال کر علی الصبح خالی پیٹ پیا جائے تو بھی دودھ کی مقدار میں اضافہ ہوتا ہے۔
- آلو چھلکے سمیت بھاپ میں پکا کر یا بھون کر کھانے سے دودھ کی مقدار میں اضافہ ہونے لگتا ہے۔
- سفید زیرہ شکر کے ساتھ (ہم وزن) پیس کر سفوف بنا لیں اور دودھ کے ساتھ پئیں، یقیناً دودھ میں اضافہ ہوگا۔
- روزانہ گاجر کھالیں اور بھینس کا تازہ دودھ پئیں۔ بچے کو دودھ کی کمی ہرگز واقع نہیں ہوگی۔

جاڑا کیا آیا، پھر ہوئی سوں سوں شروع

زکام بذات خود بیماری نہیں، تو پھر کیا ہے؟

زکام ایک متعدی وبا کی صورت میں بھی بک... کسی بھی موسم اور کسی بھی عمر کے لوگ کو کبھی بھی ہو سکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ زکام کے پکنے میں تین دن، بہنے میں تین دن اور خشک ہونے میں بھی تین دن لگتے ہیں یوں تو سے دس روز تک مریض اذیت کا شکار رہتا ہے۔ یہ بذات خود بیماری نہیں بلکہ ناک، گلے اور سانس کی نالیوں کے بالائی حصوں کی سوزش ہے جو وائرس کی وجہ سے ہوتی ہے۔ ناک کی دوسری بیماریاں اور بعض اشیاء سے یا موسمی اثرات سے الرجی کی وجہ سے بھی زکام کی کیفیت طاری ہو سکتی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ موسم سرما میں گیلے کپڑے پہن لینے، بہت دیر تک پانی کا کام کرتے رہنے یا زیادہ ٹھنڈ میں گرم کپڑے نہ پہننے سے زکام ہوتا ہے۔ یہ سارے مفروضے غلط ہیں۔ برفانی پہاڑوں، قطب شمالی، سائبیریا اور ماؤنٹ ایورسیٹ پر جانے والوں کو کیوں زکام نہیں ہوتا۔ ان کی انگلیاں یخ بستہ ہو کر گل سڑ سکتی ہیں لیکن زکام نہیں ہوتا۔ البتہ برفانی علاقوں میں گھومنے والوں کو جب میدانی علاقوں میں آنا پڑے تو انہیں زکام ہو جاتا ہے۔

ناک، کان اور گلے کے ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ جب کوئی شخص کسی گرم کمرے میں کافی دیر سے بیٹھا ہو، اچانک کسی سرد ترین جگہ چلا جائے تو ناک کی جھلیاں گرم ہو کر ٹھنڈی ہوتی ہیں۔ اس وقت وہ وائرس کے حملے سے بچاؤ کی صلاحیت سے محروم ہوتی ہیں اور اس دوران وہ زکام کے وائرس کا شکار ہو سکتے ہیں۔

ایک امریکی جائزے کے مطابق ملک کی پوری آبادی میں سے نصف لوگوں کو سردی میں کم از کم ایک مرتبہ زکام ضرور ہوتا ہے جبکہ گرمی کے موسم میں 20 فیصدی آبادی اس وائرس سے متاثر ہوتی ہے۔

زکام کا وائرس عام ترین ہے۔ گرم استوائی ملکوں میں رہنے والے سردی کے موسم میں اس کا زیادہ شکار ہوتے ہیں۔ صنعتی اداروں میں ایک سروے کے مطابق ہر کارکن سال میں تقریباً 5 دن زکام کی وجہ سے کام کا ناغہ کرتا ہے۔ امریکہ ہی میں ہونے والے ایک سروے کے مطابق بالغ افراد میں سے ہر شخص ہر سال میں 3.67 دن زکام کے انفیکشن میں گزارتا ہے۔

بچوں میں یہ بیماری زیادہ شدت سے اثر انداز ہوتی ہے۔ اسکول کے ایک بچے کو زکام ہو جائے تو رفتہ رفتہ پورا اسکول اس کی لپیٹ میں آ جاتا ہے۔ ایک اور امریکی ریاست میں لئے گئے جائزے کے مطابق پوری آبادی میں ہر بچے نے ہر سال میں 5.65 دن اسکول سے چھٹی لی کیونکہ سردی سے محفوظ رکھنے کے لئے اور کوئی چارہ نہ تھا۔

زکام ایک وائرس ہے

وائرس سے ہونے والی بیماریوں کی برائی میں ایک اچھائی کا پہلو بھی ہوتا ہے کہ ان میں سے کئی عارضے زندگی میں صرف ایک بار ہوتے ہیں جیسے کہ خسرہ اور کن پیڑے۔ یہ ایک بار ہو جائیں تو دوسری بار نہیں ہوتے لیکن زکام زندگی بھر میں کبھی بھی دوبارہ یا سہ بارہ ہو سکتا ہے اور جسم میں اس سے بچاؤ کی قوت مدافعت پیدا نہیں ہوتی۔

عام طور پر علاج معالجے کے لئے ایلوپیتھی ادویات تجویز کی جاتی ہیں جو فوری طور پر سر درد کا خاتمہ کر سکتی ہیں۔

ہلدی اور دودھ کا بھرا گلاس

یہ گھریلو ٹوٹکا ہے، اسے مکمل علاج تصور نہ کیا جائے۔ سردیوں کے موسم میں ننھے بچوں کو چست و توانا اور بخار یا زکام سے بچانے کے لئے ہلدی ملا دودھ پلایا جاتا ہے یا یخنی میں لونگ، سیاہ مرچ اور دار چینی کا ٹکڑا شامل کر کے دیا جائے تو سردی سے بچاؤ آسان ہو جاتا ہے۔

اہل چین بھی ہلدی نیم گرم پانی یا دودھ میں ملا کر پیتے ہیں۔ یہ دیسی مصالحہ جات مانع سوزش خصوصیات کے حامل ہوتے ہیں۔ یہ کئی اندرونی ورموں، سردی کی شدت سے پیدا ہونے والی سینے کی گھڑ گھڑاہٹ اور کھانسی میں بھی آرام دیتے ہیں۔ دودھ میں خشک میوہ پکا کر کھلانے سے بھی قوت مدافعت پیدا ہوتی ہے اور چٹکی بھر ہلدی کو دودھ کے ایک گلاس میں ملا کر پلانے سے بھی مدافعتی قوت بڑھتی ہے جو زکام جیسے وائرس سے حفاظت کی ایک آسان اور مفید گھریلو ترکیب ہے۔

غذائی پرہیز کی اہمیت

سانس کی تنگی، کھانسی اور بلغم موسم سرما کی چند اہم تکالیف ہیں جو غذائیں ہضم نہ ہوتی ہوں یا کسی عارضے کی شکل میں ظاہر ہوں انہیں ترک کر دینا ہی مناسب ہوتا ہے، لیکن ہم اپنی لاپرواہی کے سبب اپنے اندر کی آواز نظر انداز کر دیتے ہیں۔ اگر ہم اپنی روزمرہ غذاؤں کے مفید یا مضر اثرات پر غور کرنے کی عادت بنا لیں تو ہم بڑی حد تک امراض کے حملوں سے محفوظ رہنے والے بن جائیں۔ تمباکو نوشی مناسب چیز نہیں اس لئے اسے ترک کر دینے ہی میں عافیت ہے۔

بدلتے موسم کی خاص غذاؤں میں دیسی مرغی کی یخنی، بکرے کے پائے کا شوربہ، سیاہ چنوں کا شوربہ، انگور، انجیر، شلجم، مولی، گاجر، دلیہ، چپاتی اور دال مونگ ضرور شامل کر لیں۔ یہ غذائیں زود ہضم اور وٹامنز سے بھرپور ہیں۔

بلغم ٹھنڈے پانی، دودھ، چاول اور ترش غذاؤں کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے۔ پرانا دہی بھی کھٹا ہو جاتا ہے وہ بھی نہ استعمال کریں۔ بزرگ مربے کھانے کا مشورہ دیتے ہیں اور موسم سرما میں پھلوں کے مربے بطور خاص استعمال کئے جاتے ہیں۔ سینے کے امراض کے لئے آملے کا مربہ بے حد مفید ہوتا ہے۔ دو آملے کھانے سے آرام آ سکتا ہے۔

یوں تو غذائی پرہیز کی نسبت دوا کا استعمال بہت حد تک آسان ہوتا ہے کیونکہ مریض کو یقین ہوتا ہے کہ دوا کھانے سے بیماری دور ہو جائے گی جبکہ غذائی پرہیز میں کافی وقت لگتا ہے۔ دوا اگر مکینک کا کام کرتی ہے تو غذا کا درجہ ایندھن کے مترادف ہوتا ہے۔ غذا تندرستی کو قائم رکھتی ہے تاہم جسمانی خرابی کو دور کرنے کے لئے دوا لازمی جز ہے۔

گردے کی بیماریاں بھی خاموش قاتل ہیں

صاف پانی پیجئے یہ گردوں کی صفائی کے لئے بہت ضروری ہے

ڈاکٹر سید جمال رضا سے ملئے

پاکستان میں گردے کی بیماریوں میں 20 فیصد اضافہ ہوگیا ہے جس سے سالانہ 3 ہزار بچوں کے گردے ناکارہ ہوجاتے ہیں۔ یہ گردے کی بیماریاں بروقت تشخیص نہ ہونے کی وجہ سے بچوں کے لئے جان لیوا ثابت ہورہی ہے گویا یہ خاموش قاتل ہیں۔ چند علامات کی مدد سے آپ اپنے بچوں کی صحت اور بدلتی کیفیت سے اندازہ لگا سکتی ہیں اور بروقت ڈاکٹر سے رجوع کرسکتی ہیں۔ ذیل میں ڈائریکٹر قومی ادارہ صحت برائے اطفال (NICH) ڈاکٹر سید جمال رضا سے ہونے والی گفتگو شائع کی جارہی ہے۔ آپ بھی پڑھئے...

''پاکستان میں گردوں کی بیماری کی کیا صورتحال ہے خصوصاً کم عمر بچوں کے حوالے سے بتایئے؟''

''ہمارے ملک کی آبادی 180 ملین سے تجاوز کررہی ہے اور 80 ملین بچے موجود ہیں۔ ایک سروے کے مطابق ہر سال 3 ہزار بچے گردوں کے امراض میں مبتلا ہوتے ہیں۔ بیماری اس سطح پر جا پہنچتی ہے کہ جب ہمارے پاس ڈائلسز یا گردہ ٹرانسپلانٹ کرانے کے علاوہ کوئی اور طریقہ نہیں ہوتا''۔

''مائیں کس طرح بچوں کی حالت کو سمجھیں، ابتدائی علامات کیا ہوتی ہیں؟''

''اول تو پیشاب میں رکاوٹ، بچوں کو تکلیف میں مبتلا دیکھ کر ماں پتا لگا سکتی ہے۔ ایک یورین ٹیسٹ کروالیا جائے تو پتا لگ جاتا ہے لیکن افسوس ہے کہ ڈاکٹروں کو ٹیسٹ کرانے کی عادت اور پیسہ کمانے کا دھندا سمجھا جانے لگا ہے، جب بیماری سمجھ میں نہ آرہی ہو تو ٹیسٹ اور الٹرا ساؤنڈ ہی ڈاکٹروں کے پاس واحد ذریعہ ہوتے ہیں۔ کسی بھی بیماری کی اسٹیج کو سمجھنے کے لئے۔ اس لئے بڑا دل کرکے بچوں اور کنبے کے دیگر افراد کی صحت کا خیال رکھنا عورت کا بھی فرض بنتا ہے''۔

''اگر متوقع ماؤں کو گردے کی بیماری لاحق ہوجائے تو کیا کیا جائے؟''

''دوران حمل الٹرا ساؤنڈ سے کیفیت کا پتا چل جاتا ہے۔ الٹرا ساؤنڈ کا نام سن کر ڈرنا نہیں چاہئے۔ زیادہ دواؤں کے اثرات کی وجہ سے بھی گردے متاثر ہوسکتے ہیں۔ گائناکولوجسٹ کے ساتھ گردے کے امراض کے ماہر مل کر اس صورتحال پر قابو پاسکتے ہیں''۔

''گردے میں پتھری کی اصطلاح کا کیا مطلب ہے؟''

''کچھ غذاؤں کے مسلسل استعمال سے، کچھ ادویات کے مضر اثرات کے سبب اور کچھ پانی نہ پینے کے سبب گردے میں پتھر بننے لگتے ہیں یعنی انفیکشنز اور موروثی دونوں وجوہات ہوسکتی ہیں۔ اگر پیشاب کھل کر نہیں آرہا یا تکلیف محسوس ہورہی ہے تو پتھری اس کا راستہ روکے ہوئے ہے۔ انسانی گردہ تو 24 گھنٹے کام کرتا ہے۔ کچھ پتھریاں ایسی ہوتی ہیں جو خاموش پڑی رہتی ہیں وہ تکلیف نہیں دیتیں لیکن کچھ جسامت میں بڑی ہوتی ہیں اور کمر میں درد مسلسل رہنا اس کی ایک علامت ہے۔ اس سے پہلے کہ گردوں پر زیادہ بوجھ پڑے اور وہ ناکارہ ہوجائیں علاج کروانا ضروری ہے۔ بچوں کو بخار آتا ہے وہ کھانا نہیں کھاسکتے۔ جب یہ پتھری گردے کی نالی میں پھنس جائے تو گردہ سوج جاتا ہے اور پیشاب اندر ہی اندر ذخیرہ ہونے لگتا ہے۔ پانی کا زیادہ استعمال (اور خاص کر ابلا ہوا صاف پانی) اس کا موثر حل ہے۔ لوگ اکثر و بیشتر سپلیمنٹس لے رہے ہوتے ہیں۔ خود علاجی تو ہمارے ہاں ویسے بھی عام ہے یہ سب وجوہات مل کر پیچیدہ بیماری کا پیش خیمہ بنتی ہیں''۔

''کیا بچوں کا بستر گیلا کرنا بھی گردے کی کسی بیماری کی علامت ہوسکتا ہے؟''

''جی ہاں! اس کو بھی معمولی نہ سمجھا جائے۔ آپ خواتین گھر کی صفائی کی خاطر بچے کی عادت چھڑانے کی کوشش کرتی ہیں مگر اسے گردے کے امراض کے ڈاکٹر کے پاس نہیں لے جاتیں۔ دیکھئے پیشاب کی رکاوٹ، بدبو، بستر گیلا کرنے، قطرے گرنا، قبض ہونا، قے آنا، بچے کا دودھ نہ پینا، پیشاب کے انفیکشن کا باعث ہوسکتا ہے۔ میں کہتا ہوں کہ پانی زیادہ پئیں یہ گردوں کو دھونے کا کام کرتا ہے''۔

''کیا بچوں اور بڑوں کے گردوں کے امراض میں فرق ہوسکتا ہے؟''

''جو موروثی مسائل ہیں وہ تو کم عمری میں علاج معالجہ کرانے سے ٹھیک ہوجاتے ہیں البتہ بڑوں کے مسائل دوسرے ہوسکتے ہیں جن میں انہیں ڈائلسز، بایوپسی اور سرجری یا ٹرانسپلانٹ کرانے کی نوبت آجائے۔ ان میں تو شوگر اور بلڈ پریشر کی وجہ سے بھی مسئلے مسائل پیدا ہوتے ہیں۔ شوگر کی وجہ سے تو ٹرانسپلانٹ بھی نہیں کیا جاسکتا آخر میں موت واقع ہوجاتی ہے''۔

''آلودہ پانی گردوں پر کیسا اثر ڈالتا ہے؟''

''بے شک آلودہ پانی بیماری کا محرک ہے کیونکہ اس میں مختلف قسم کے بیکٹیریا موجود ہوتے ہیں جو کہ پیٹ میں جاکر انتڑیوں کی خوفناک بیماریاں پیدا کرتے ہیں اس کے علاوہ کچھ پیراسائٹس بھی پانی کے ذریعے ایک جگہ سے دوسری جگہ جاتے ہیں۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ پانی ابال کر پیا جائے۔ لوگوں کو بھی تلقین کریں کہ 7-5 منٹ اچھا ابلا ہوا پانی گھر میں پئیں، سفر میں اپنے ساتھ رکھیں کیونکہ صرف صاف پانی پینے سے ہی آپ 70 سے 80 فیصد بیماریوں سے بچ جاتے ہیں''۔

''O.R.S گردوں کے لئے کیوں ضروری ہے؟''

''گردہ ایک مچھلی کی طرح کا عضو ہے جسے پانی کی ہر وقت ضرورت ہے۔ اگر آپ اسے پانی مہیا نہیں کریں گی یا کم کریں گی تو یہ مرجائے گا۔ O.R.S نمک اور پانی سے تیار کیا جاتا ہے۔ اس لئے ڈائریا (اسہال) میں یہ گردوں میں پانی کی کمی نہیں ہونے دیتا۔ اگر بچے کو الٹیاں آرہی ہوں تو بھی اسے O.R.S ضرور دیں اس سے جسم میں پانی کی کمی نہیں ہوگی''۔

''کیا ماں بننے والی ماؤں کے پیروں کی سوجن یا بڑوں اور بچوں میں بھی اس حالت کا ہونا گردے کی بیماری کا سبب ہوتا ہے؟''

''ضروری نہیں، مگر اکثر ایسا ہوتا ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہیں لیکن سب سے عام وجہ یہ ہے کہ پاؤں میں ایسی نالیاں ہوتی ہیں کہ Fluid کو اوپر کی طرف Pump کرتی ہیں۔ چلنے پھرنے سے وہ Fluid کام کرتا رہتا ہے۔ بیٹھے رہنے یا پاؤں لٹکا کے بیٹھنے سے وہ حرکت بند کردیتا ہے اور پیروں میں سوجن ہوجاتی ہے۔ یہ گردوں ہی کی نہیں بل کی بیماری کا بھی ایک سبب ہے۔ مگر سب سے اہم وجہ پاؤں کو صحیح طریقے سے حرکت نہ دینا ہے''۔

اہم احتیاطی تدابیر

گردے کی بیماری کی صورت میں بچے کو پانی کا زیادہ سے زیادہ استعمال کرنا چاہئے۔ ٹماٹر، گوبھی، پالک اور دیگر پتے والی سبزیاں اور وٹامنز سپلیمنٹس کی شکل میں نہیں لینی چاہئیں۔ نومولود بچوں کے حفاظتی ٹیکہ جات کے پروگراموں میں گردوں کی اسکریننگ بھی کی جائے تو ابتداء ہی میں بیماری کا پتہ چل سکتا ہے''۔

الم غلم کچھ نہ کھائیں

بچوں کی فوڈ گائیڈ بنائیں

بچوں کے لئے کھانے کی چیزیں خریدتے وقت غذائیت کو مدنظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ والدین مارکیٹ میں متعارف ہونے والی نئی غذاؤں یا نئے ذائقوں کو آزمانا چاہتے ہیں۔ مشتہرین کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ بڑوں اور بچوں دونوں ہی کو لبھاتے ہوئے انہیں اشیاء خریدنے کی تحریک دیں۔ کھانوں کی صنعت میں اشیاء کے اجزاء اور تیاری کے مراحل کے ساتھ ساتھ اس کے پیکنگ ریپر کی رنگارنگی اور خوشنمائی صارفین کو متوجہ کرسکے۔ یہی نہیں ٹیلی ویژن کی تشہیری مہم کا کردار بھی کم اہمیت نہیں رکھتا۔ ذیل میں ہم ماہرین غذائیت کی تیار کردہ فوڈ گائڈ کے چند عوامل کا ذکر کررہے ہیں۔ ملاحظہ کیجئے عادتوں کے بدلنے سے صحت کیسے برقرار رہتی ہے۔

والدین قوت فیصلہ مضبوط بنائیں

انواع واقسام کے بسکٹ منت نئے ذائقوں کے دلیے، آئسکریمز، کسٹرڈ، تلی ہوئی غذائیں اور کنفیکشنری آئٹمز آپ کی توجہ حاصل کرلیتے ہیں۔ آپ بچوں کو کھلانے یا پلانے کا تعین خود کرتے ہیں۔ ان کی غذائی افادیت اور کھانوں کے معیار کا خود جائزہ لیں۔ ممکن ہے کہ ان میں سے کئی اشیاء کم غذائیت پر مشتمل ہوں اور بچے انہیں بار بار کھانے کی ضد کرتے ہوں۔ یہ بھی ممکن ہے کہ آپ کے فریج اور الماری میں ایسی ہی کم غذائیت والی اشیاء تعداد میں زیادہ ہوں اور بچوں کو وہی مرغوب ہوں۔ ایسی صورتحال کو سنبھالتے ہوئے جلد سے جلد کم غذائیت والی اشیاء کسی مصرف میں لائیں۔ کبھی کبھار انہیں کھانے میں ہرگز کوئی مضائقہ نہیں تاہم روزانہ یا دن میں تین چار مرتبہ لگاتار انہیں کھلاتے رہنا صحیح نہیں۔

ریگولر کھانے اور اسنیکس میں فرق ہوتا ہے

بچوں کے ریگولر تین وقت کے کھانوں میں جنک فوڈ یا اسنیکس شامل نہیں ہونے چاہئیں۔ جنک فوڈ کم غذائیت والا کھانا ہے اس کے ساتھ ساتھ کوئی سلاد، پھلوں یا سبزیوں سے بنائی جانے والی ڈش کا اہتمام کرلیا جائے تو بچے کو صحت بخش غذا کے ساتھ لگاؤ ہوں اور حس ذائقہ کو بھانے والا کھانا بھی مل جاتا ہے۔

پلیٹ صاف کرنے کا حکم نہ دیں

اول تو بچوں کی پلیٹ میں گنجائش سے زیادہ کھانا بھرنا ٹھیک نہیں۔ کیونکہ ان کا معدہ بہت چھوٹا ہوتا ہے اور وہ تھوڑی سی خوراک سے بھی بھر جاتا ہے۔ اگر بچہ تھوڑا سا کھانا بچالیتا ہے تو اس پر کھانا ختم کرنے یا پلیٹ صاف کرنے کا دباؤ نہ ڈالیں۔ پیار سے سمجھائیں کہ آخری نوالہ چھوڑا نہیں کرتے یہ تہذیب کے منافی ہے۔ بچہ رفتہ رفتہ آپ کی بات سمجھ جائے گا۔

بچوں کو بچہ نہ سمجھیں

آپ نے جو بھی کھانا تیار کیا ہے وہ ٹیبل یا دسترخوان پر لگائیں۔ پورا کنبہ ساتھ بیٹھے۔ اگر بچوں کے لئے کوئی مختلف اور نئی ڈش بنی ہے تو ضرور آفر کریں۔ تھوڑی سی مقدار دے کر اندازہ لگائیں کہ وہ اسے کتنا پسند یا رد کرتا ہے۔ جوں جوں عمر بڑھتی ہے بچے کی پسند ناپسند بھی بدلتی ہے۔ اس لئے بچوں کو ہر وقت بچہ سمجھ کر برتاؤ کرنا بھی صحیح نہیں ہوتا۔

اپنے مینیو کو از سر نو بنائیں

کون کہتا ہے کہ بچے ہر روز پزا یا برگر ہی کھانے کو مانگتے ہیں۔ خاص کر جب آپ انہیں گھر سے باہر کھانے کے لئے لے جانا چاہتی ہیں تو نئے ریسٹورنٹس کا پتہ رکھیں۔ بچوں کو نئی ڈشز سے متعارف کرائیں۔ اپنی آرڈر کی ہوئی چیز میں سے بھی بچے کو چکھائیں تاکہ اس کے ذائقے کا معیار بدلے اور وہ بڑوں جیسا کھانا کھانے کا عادی ہوسکے۔

کیلوریز گنئے

بچے کولا مشروبات اور دوسرے میٹھے مشروبات پیے بغیر نہیں رہ سکتے۔ آپ ہر بار کے ڈرنکس کی کیلوریز گنئے اور جمع کیجئے۔ دودھ، دہی کی لسی اور پانی غذائیت سے بھرپور مشروبات ہوتے ہیں۔ آہستہ آہستہ بچوں کو ان مشروبات کے استعمال کا پابند کیجئے۔ پھلوں کا جوس اسی وقت سو فیصدی بے ضرر اور غذائیت سے پر ہوسکتا ہے جب یہ پھلوں سے کشید کیا گیا ہو اور اس میں کوئی مصنوعی اجزاء نہ ملائے گئے ہوں۔ اگر بچوں کو چار سے چھ اونس جوس روزانہ دے دیا جائے تو یہی یومیہ خوراک کے معیار کے عین مطابق ہوگا۔

متوازن غذا کا پہلو ڈھونڈیئے

کبھی کبھار موقع محل سے بدپرہیزی یعنی کم غذائیت والی اشیاء کھالی جاتی ہیں تاہم اسے معمول نہیں بنالینا چاہئے۔ کچھ بچوں کو میٹھا بہت پسند ہوتا ہے۔ مائیں کپ کیکس بیک کرتی ہیں اور انہیں لنچ یا ڈنر میں دیتی ہیں۔ ضرور دیں لیکن اس سے پہلے سبزیوں اور سفید گوشت پر مشتمل مکمل Meal بھی تیار کریں۔ کبھی سبزیوں کے کھانوں کو کم اہم جان کر جلدی سے میٹھا پیش کرنے کی غلطی نہ کریں۔ کھانوں کی تیاری کے سلسلے میں غیر جانبدارانہ رویہ اپنانا بھی ضروری ہوتا ہے۔

بچوں کو کھانا کھلاتے وقت اچھی اچھی باتیں کیجئے

تاکہ بچوں کا موڈ خوشگوار رہے۔ کبھی کوئی قصہ یا کہانی ایسی سنایئے جس سے بچوں کو کھانے کی تحریک ملے۔ وہ خوشدلی سے کھائیں اور کسی قسم کے دباؤ کا شکار نہ تو والدین رہیں نہ ہی بچے کسی الجھن میں مبتلا ہوں۔

ٹی وی اور کمپیوٹر گیمز کا وقت مقرر ہونا چاہئے

ہر شوق کی ایک حد ہی قائم رہے تو اچھا ہے۔ بے وقت اسنیکس لیتے رہنا ٹی وی کے سامنے بیٹھ کے غیر صحت بخش اسنیکس کھانا موٹاپے کو دعوت دینے کے مترادف ہے۔ ٹی وی دیکھنے کا بھی ایک وقت مقرر کرکے بچوں کو دیگر جسمانی سرگرمیوں کے لئے تیار کرنا چاہئے مثال کے طور پر لان یا پلے گراؤنڈ میں نٹ بال یا کوئی اور کھیل کھیلنے جانا، لکھائی بہتر بنانے کے لئے لکھنے کی مشق کرنا، تیراکی کے لئے جانا، لائبریری کی ممبر شپ لے کر مطالعے کے لئے لائبریری جانا غرضیکہ بیٹھے رہنے کی سرگرمی کو ترک کرکے جسمانی مشقت کا کوئی دوسرا منصوبہ بنایا جائے جو بچوں کو زیادہ فعال، متحرک اور صحت مند رکھ سکے۔

اور کب نہیں ہوتا والدین کا امتحان

تربیت میں کوئی رعایت برتنی کیوں نقصان دیتی ہے؟

ہم سب والدین چاہتے ہیں کہ ہمارے بچے نظم وضبط کے پابند رہیں۔ اس لئے ہم اٹھتے بیٹھتے بچوں کی روک ٹوک کرتے ہیں تاکہ وہ اچھے اور ذمہ دار شہری بنیں۔ اگر ہزار مرتبہ کی روک ٹوک کے بعد بھی بچہ ڈسپلن کی خلاف ورزی کرے اور شرارتوں کے ساتھ بدتمیزی کا مظاہرہ بھی کرتا رہے تو کیا کیا جائے؟

بچوں کی ذہانت بھری شرارتوں اور معصومانہ حرکتوں کو اس زاویے سے دیکھیں کہ وہ مستقبل میں ان کے لئے کارگر ثابت ہوں نہ کہ منفی رجحانات، غیر سماجی حرکات پر اکسانے لگیں۔

ہر بچہ مختلف ماحول، الگ طرز زندگی اور مختلف انداز سے پرورش پاتا ہے۔ والدین کی خواہش اسے اچھا کھلانے، اچھا پہنانے یا بہتر اسکول میں پڑھانے تک ہی محدود نہیں ہونی چاہئے جو عموماً والدین کی اکثریت انہی خطوط پر سوچتی ہے۔

بچے والدین سے سیکھتے ہیں

سب سے پہلے وہ رول ماڈل والدین ہی کو سمجھتے ہیں۔ جو والدین کہتے ہیں، جیسا کرتے ہیں بچہ وہی حرکات کرتا ہے۔ اگر بچہ دوسرے بچے کو مارتا یا گراتا ہے۔ کسی اور انداز سے ضرر پہنچاتا ہے تو اس کی غلطی کو نادانی سمجھ کر نظر انداز کرنا ہی والدین کی پہلی غلطی ہوتی ہے۔

احساس شہریت

سمجھدار، ذی شعور، مخلص، مددگار اور اخلاقی قدروں کی اہمیت سمجھنے والا بچہ بڑا ہو کر ذمہ دار شہری بن سکتا ہے۔ بشرطیکہ اس کی تربیت کا دور تعطل کا شکار نہ ہو۔ اسے اخلاقی قدروں کا پاس ولحاظ رکھنے والے اساتذہ، والدین، پڑوسی اور دوست احباب ملتے رہیں۔ اسی لئے صحبت کے اثر کو تربیت کا اہم ہدف سمجھا جاتا ہے۔ اگر صحبت اچھی نہ ملے تو نیک والدین کی اولاد کو بھی بگڑتے دیر نہیں لگتی۔

والدین دوستوں کے کوائف سے لاعلم نہ رہیں

جس طرح آپ اپنی حیثیت کے مطابق بچے کے لئے اسکول کا انتخاب کرتی ہیں، بہترین لباس، اچھی غذا، اچھی رہائش اور زندگی کی دیگر سہولتوں سے آراستہ ہونے کی حتی الامکان کوشش کرتی ہیں اسی طرح بچے کے حلقہ احباب پر بھی نظر رکھنا بہت ضروری ہے۔ بچہ کن دوستوں میں اٹھتا بیٹھتا ہے، وہ بچے کس ماحول سے پرورش پارہے ہیں، ان کے گھرانے مالی اور اخلاقی طور پر کتنے معیاری یا متوازن ہو سکتے ہیں؟ ان بچوں کی تربیت کیسی ہوئی ہے؟ یہ چھوٹی سہی مگر بے حد اہم باتیں ہیں۔ نئے لفظ، نئی حرکتیں، نئے انداز سے رویے ظاہر کرنا اور برتاؤ کرنا، بچے بیرونی دنیا سے سیکھتے ہیں۔ بچہ بگڑے نہیں اس لئے منہ پھٹ، چھوٹے بڑوں کی تمیز اور لحاظ نہ رکھنے والا یا بات بے بات جھوٹ بولنے والے بچوں سے علیحدہ کردینا ہی مناسب ہوتا ہے یا اگر آپ اپنے بچے کے ذہن میں صحیح یا غلط، اچھے اور برے، نیک اور بد کی پہچان دیں تو یہ زیادہ بہتر ہے۔

درسگاہوں میں موجود مخلوط نظام تعلیم سے خوفزدہ ہونے کی ضرورت نہیں۔ یہ نظام تو آپ کے بچے اور بچی میں اعتماد پیدا کرتا ہے۔ عملی زندگی میں صنف مخالف سے بہتر رویوں کے برتاؤ کے لئے پلیٹ فارم بناتا ہے تاہم بچوں کی تفریحات اور جذباتی مشکلات میں ان کی رہنمائی کرنا بہت اہمیت رکھتا ہے۔ اگر آپ کے بچے خود کو الگ تھلگ کر لیتے ہیں اور آپ سے ابلاغ نہیں کرتے تو آپ ان کے قریب جائیے۔ جو بچے یا بڑے خود کو Isolate کر لیتے ہیں وہ جلدی نارمل زندگی کی طرف نہیں لوٹتے۔ چنانچہ یہ وقت آنے ہی نہ دیں۔ انسان اپنی ماں اور باپ کی آواز فون پر سن کر ہی اسٹریس دور کر لیتا ہے اور اچھا محسوس کرنے لگتا ہے۔ بچوں کے دوست بن کر ان کی جذباتی زندگیوں میں جھانکئے کہ ان کے ذہن میں کیا کھچڑی پک رہی ہے؟ کیا وہ فلموں، ڈراموں اور ناولوں کی دنیا کے تصوراتی کرداروں میں پناہ ڈھونڈ چکے ہیں؟ انہیں تخیلاتی دنیا سے باہر لائیے اور عملی زندگی میں تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے قابل بنائیے۔

بچوں کی پسندیدہ ڈشز ضرور بنائیے

یہ ماؤں کے لئے مشورہ ہے کہ اولاد کے مابین تعلقات بہتر کرنے کے لئے اپنی خانگی ذمہ داریوں کو بخوبی نبھائیں۔ گھر میں بچے کو اچھا کھانا کھلائیں۔ اپنے پکانے کے انداز میں بہتری لائیں۔ شاندار کوکنگ کے باوجود بچوں کو کچھ عرصے بعد کچھ نیا درکار ہوتا ہے۔ یہ نئی ڈشز آپ کو ٹیلی ویژن کے فوڈ چینلز اور ڈالڈا کا دسترخوان میں آسانی سے دستیاب ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کے بچے خوشدلی سے کھانا کھاتے ہیں اور آپ سے فرمائشاً کوئی چیز پکواتے ہیں تو اس کا مطلب ہے آپ ان کا دل جیت چکیں۔ اب بچوں کا دل یقیناً گھر میں لگے گا اور وہ پہلے کی نسبت بازار کے کھانوں کی فرمائش کم کریں گے۔

گھریلو آرائش کے نئے، پرانے رجحان

رنگ، تخیل، جگہ کی گنجائش اور اشیاء کی سمائی کیسے ممکن ہے؟

سال کے ہوتے ہیں بارہ مہینے اور پاکستان میں بمشکل تین ساڑھے تین ماہ کے لئے موسم سرما اپنی جھلک دکھاتا ہے باقی ہم خزاں، بہار، ساون اور گرمی کی بہاریں دیکھتے ہیں۔ موسم جب کبھی کروٹ بدلے ہمارا طرز زندگی لازماً بدلتا ہے اور اب کے بھی لان اور ململ کے لباس علیحدہ کردیئے گئے ہیں اور لینن، شنیل، جارجٹ، مرینہ اور موٹے کاٹن کے ملبوسات زیر استعمال ہیں۔

اسی طرح ہم نے گھروں کی زیب و زینت میں بھی سرما کی رت کو دل سے خوش آمدید کہا ہے۔ اگر آپ ان دنوں گھر بدل رہی ہیں یا کمرے کی ترتیب میں کچھ ردوبدل کرنے جارہی ہیں تو بدلتے موسموں کی الھڑ چال کو ضرور مدنظر رکھیے۔ کیا تین ماہ کے لئے آپ زیادہ سرمایہ خرچ کرکے کسی موٹے کپڑے کے قیمتی پردے بنواسکتی ہیں۔ یوں تو ہم ان صفحات میں پہلے بھی آپ کو مشورہ دے چکے ہیں کہ کم بجٹ میں بھی آپ دونوں موسموں کی آؤ بھگت شاندار انداز میں کرسکتی ہیں۔ چند چیزوں پر سرمایہ کاری کرنا دور اندیشی کہلاتا ہے مثلاً موٹے کاٹن کے پردے سردیوں کے لئے مخصوص کرلیجیے اور جالی دار سوتی یا جارجٹ کے پردے گرمیوں کے لئے رکھ لیجیے اس طرح ایک ہی پردے کئی برس تک مسلسل استعمال کرتے رہنے سے بھی نہ تو رنگت کھو بیٹھیں گے نہ ہی انہیں بار بار دیکھتے رہنے سے کوفت ہوگی۔

گھروں کی آرائش کے کچھ رجحان روایت اور جدت کا پرتو ہوتے ہیں۔ یہ کبھی پرانے نہیں ہوتے۔

- اشیاء کی جگہ یوں تبدیل کیجیے کہ کمرے میں کشادگی کا احساس ہو۔
- ہر کمرے کا خاکہ تیار کیجیے اور الماریوں، ڈریسنگ ٹیبل یا رائٹنگ اور کمپیوٹر کی میز، بستر اور آرام کرنے والی کرسی یا صوفہ ایک ہی کمرے میں رکھنا مقصود ہو تو پہلے کمرے کا سائز دیکھیے۔ ماسٹر بیڈ روم میں ان تمام اشیاء کی سمائی ہوسکتی ہے لیکن اگر کمرہ چھوٹا ہے تو ہر چیز اس کمرے میں نہ رکھیے۔ یہ کمرہ کشادہ نہیں رہے گا۔ بوجھل پن کا تاثر دے گا۔ اشیاء کی لمبائی، چوڑائی ناپ کر جگہ کو تقسیم کرنے کا عمل سامان کی سمائی کی الجھن ختم کردے گا۔
- ہر دوسرے یا تیسرے سال کمروں کا رنگ و روغن تبدیل کرنا اچھے اقدام میں سے ہے۔
- یوں تو آف وائٹ کلر ایسا ہوتا ہے کہ اس میں کشادگی، وسعت اور مخصوص تناسب کا احساس ہوتا ہے۔ آپ اپنے سادہ رنگ و روغن والے کمروں کو پینٹنگ، پرنٹس، بستر کی چادر یا صوفے کے کپڑے، قالین یا رگ اور اسی طرح دوسری اشیاء سے سجا کر مخصوص ردھم لاسکتی ہیں۔ آپ کو یوں محسوس ہوگا جیسے آپ نے شفق کے رنگوں کو لیتے آسمان کی وسعت میں پنہاں ہوتے دیکھ لیا ہے لیکن اگر آپ نے کاوچ کے نارنجی رنگ کے ساتھ نیلے رنگ کی کوئی تصویر آویزاں کرنی ہے تو یہ غلطی میں شمار ہوگا۔ چمکتے دمکتے اور شوخ رنگوں کی اشیاء گھر میں برتی نہیں لگتیں۔ مثال کے طور پر Vases اور کلاسیکی مصوروں کی بنائی ہوئی تاریخی تصاویر جن میں شوخ رنگ استعمال کیے گئے ہوں انہیں ضرور استعمال کریں۔

دیواری الماریوں کا متنوع استعمال

1950ء سے 60ء کی دہائی تک کلاسیکی طرز تعمیر کے رجحان اپنائے جاتے تھے مثلاً دیواری الماریاں لکڑی اور شیشے کی دھات کے ساتھ بنائی جاتی ہیں اور ہر کمرے میں ایک یا دو الماریوں کی گنجائش نکالی جاتی تھی۔ اگر آپ کے مکان میں اب بھی اس طرح کی الماری موجود ہے تو اسے پرانے وقتوں کا فیشن سمجھ کر نظر انداز نہ کریں۔ یہ اشیاء کی سمائی کے لئے ایک متبادل آسائش بن سکتی ہے۔ آپ پسند کریں تو تالہ اور کنڈا نکال کے الماری میں برتن رکھیے اور اس کے دروازے پر کوئی پینٹنگ یا غالیچہ آویزاں کردیجیے۔ کون جانتا ہے کہ یہ کبھی الماری تھی اسے کہتے ہیں ایک پنتھ دو کاج کرنا چنانچہ اس مثال سے مستفید ہوں اور جگہ کو کسی مصرف میں لے آئیں۔ موسم سرما کی آرائش میں دبیز غالیچے اور رگز حرارت کا تصور پیش کرتے ہیں۔ حال ہی میں ہم نے ایک ایسا قدیم طرز پر تعمیر ہونے والا مکان دیکھا۔ مکینوں نے تخلیقی اختراع کرتے

ہوئے الماری کے پٹ لگوادیے تھے اور طاقوں میں شاندار مجسمہ، موم بتی کا اسٹینڈ اور آرائشی اشیاء رکھی ہوئی تھیں۔ اندرونی سطح کو ہموار پلستر سے آراستہ کردیا تھا اور وارنش ایسی شفاف اور عمدہ تھی کہ اس آرائش کا نئے رجحان سے تعلق ظاہر ہورہا تھا۔

زینے کے نیچے خالی جگہ کا استعمال

آپ اور آپ کا کنبہ کتب بینی کا ذوق رکھتا ہے تو اس کے معنی یہ ہوئے کہ آپ کی ذمہ داری میں بھی اضافہ ہوگیا۔ اب آپ کو Book Shelves کی بھی ضرورت ہے چنانچہ آپ کو فنکشنل فرنیچر درکار ہے۔ گھر میں استعمال ہونے والے زینوں کے نیچے کا حصہ عام طور پر ناقابل استعمال سمجھا جاتا ہے حالانکہ ایسا نہیں ہے۔ آپ اس جگہ Shelves بنواسکتے ہیں۔ چھوٹے، بڑے، درمیانے یا یکساں کسی بھی زاویے سے بنوائیں اور ترتیب سے کتابیں آراستہ کردیجیے۔ ان کی جھاڑ پونچھ بھی آسان ہے اور یہ آپ کے علم دوست ہونے کا یقین بھی دلاتی ہیں۔ سب سے بڑھ کر آپ جگہ کو بہتر اور متبادل انداز سے کسی مصرف میں لے آئیں۔ اب گھر کا یہ گوشہ بھی آرائش کے زاویے سے بہتر تاثر دے گا۔

موسم سرما کے خاص رنگ کہکشاں بکھیریں گے

یقین نہ ہو تو اپنے کمروں کی آرائش میں سرخ، قرمزی، ہلکے بھورے، زرد اور سرخی مائل ارغوانی رنگ یا نیلے رنگ کی آمیزش کرکے دیکھیے۔ یہ رنگ کمروں کو پررونق اور حرارت آمیز بناسکتے ہیں۔ اگر آپ کمرے کے رنگ و روغن میں ایسی کوئی تبدیلی کرنا چاہیں تو کرلیں۔ صوفوں کے کشنز کے

غلاف تبدیل کرسکیں تو کرلیں۔ گھر میں کچھ نئی چیزیں نظر آئیں خود کو بھی طمانیت کا احساس ہوتا ہے اس کے لئے نئی کرسیاں یا نئے کشنز کا خریدنا ضروری نہیں۔

ایک منظم گھر اپنے اندر ڈیزائن کی خوبیوں کے علاوہ خوشیوں بھرا احساس بھی رکھے اس کے لئے روپیہ کم اور ذہانت کا استعمال زیادہ کریں پھر دیکھیے آپ کے ہنر کی کون تعریف نہیں کرتا۔

کشنز کا سہارا کسے درکار نہیں؟

گھریلو آرائش میں گاؤ تکیے اور فلور کشنز تخلیقی گھرداری کا تصور پیش کرتے ہیں

گھر کی آرائش ہو یا ہمارے دسترخوانوں پر سجے محدود ذائقوں والے کھانے، قدیم روایتی اصول اور ثقافتیں آج بھی رائج ہیں۔ جب بات ہو گھر کی آرائش کی تو تصاویر میں بادشاہوں کو گاؤ تکیے کے سہارے بیٹھے آپ نے بھی دیکھا ہوگا۔ چغتائی آرٹ کے یہ شاہکار عہد مغلیہ کے رہن سہن اور طرز زندگی کی غمازی کرتے ہیں۔

آج ہمارے گھروں میں بھی کہیں کہیں تخت نظر آ جاتے ہیں جن پر آدھے سے زیادہ دن تک گھر کی بزرگ خواتین براجمان رہتی ہیں، سبزی کاٹنے سے سینے پرونے اور پھر نماز کی ادائیگی تک مختلف امور انجام دیے جاتے ہیں۔ پاندان جن گھروں میں رکھا رہتا ہے وہاں دادی یا نانی جان سروتے سے چھالیہ بھی کترتی نظر آتی ہیں۔ گھر کے بنے پان میں تمباکو شامل نہیں کیا جاتا اور میزبانی و مہمانداری نبھاتے ہوئے پان کی ایک گلوری پیش کرنا ایک گھریلو ثقافت کی عکس تصویر اس تخت کے گرد مکمل ہوتی ہے۔ تخت اور گاؤ تکیے کی مثال تو ایک لڑی میں پروئے ہوئے دو موتیوں جیسی ہے۔

جدید ثقافت کا ایک رخ دیکھئے تو چینیلی جھوٹے سرہانے پر دو چھوٹے سائز کے کشنز رکھے جاتے ہیں۔ جن کی جمالیاتی کشش سے انکار نہیں، تاہم جھولا جھولنے والے کو کمر ٹکنے سے تھوڑا سا سہارا مل جاتا ہے۔

کشنز کا میٹریل کیسا ہو؟

ریشمی، سوتی، لیلن، کمخواب یا کرنچ سے تیار کئے جانے والے کشنز پر مختلف ڈیزائن بنا کر یا لیس، بسلو بیڈز اور جھالریں لگا کر ان آرائشی کشنز کو دیدہ زیب بنایا جا سکتا ہے۔

فلور کشنز کا میٹریل

فلور کشنز ایک اضافی نشست کے طور پر استعمال ہوتے ہیں۔ کئی موقعوں پر گھر میں متعدد افراد مہمان بن کر آتے ہیں۔ ان میں سے تمام کے لئے صوفوں اور کرسیوں کی نشستیں دستیاب نہیں ہوتیں۔ اس لئے ان فلور کشنز کو بے تکلف دوستوں یا کم عمر مہمانوں کے بیٹھنے کے لئے استعمال کیا جاتا ہے۔ بہتر ہے کہ یہ جیکارڈ، کوئی اور سوتی ممکن نہیں، ڈیزائن والے کپڑے ہی کا بنائیں البتہ پشت کا سہارا دینے کے لئے متضاد رنگوں کے کشنز بنائے جائیں۔ فرشی نشست کے لئے بہت اعلیٰ مخمل یا کمخواب میٹریل کا استعمال عملی حیثیت میں باسہولت نہیں ہوتا۔

بچوں کے کمرے میں کیسے کشنز ہوں؟

دائرہ نما، دل کی شکل یا چوکور یہاں کسی بھی ہیئت کے کشنز رکھے جا سکتے ہیں۔ کارٹون کریکٹرز کی مدد سے کشنز پر اشکال کندہ کی جاتی ہیں۔ اسکرین پرنٹنگ کی مدد سے بچوں کے پسندیدہ کارٹونز پرنٹ کرائے جا سکتے ہیں۔ البتہ بچوں

کے کشنز کے رنگ گہرے ہوں تو بہتر ہے۔ بچے ہیں بچے تو کشنز کی لڑائی بھی لڑیں گے اور فرش پر پھینک کے کسی اور مشغلے میں گم ہو جائیں گے۔

کشنز میں کیسی بھرائی، بہتر میٹریل ہے؟

عام طور پر روئی، پولیسٹر اور پرندوں کے پروں سے کشنز کی بھرائی کی جاتی ہے۔ بھرائی کے میٹریل کے حساب سے ہی ان کی لاگت کا تعین کیا جاتا ہے۔ پروں کی بھرائی والے کشنز دیرپا ہوتے ہیں۔ ان کی بیرونی ہیئت اور ساخت وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ تبدیل نہیں ہوتی۔ کچھ کشنز میں فوم، چپس اور پولیسٹر کی بھرائی کی جاتی ہے۔ اس طرح وزن میں ہلکے اور باآسانی استعمال کئے جاتے ہیں۔ فرشی کشنز ہلکے میٹریل والی بھرائی کے نہیں ہونے چاہئیں۔ ان میں روئی کی دبیز تہہ زیادہ آرام دہ تصور پیش کرتی ہے۔ کیا آپ کے لاؤنج کے اس حصے میں کوئی قالیچہ بچھا ہے؟ اگر ہے تو اس پر فلور کشنز رکھے زیادہ خوبصورت اور کارآمد رہیں گے۔ ان کی پشت پر آپ بڑے سائز کے گاؤ تکیے رکھ سکتی ہیں۔

موسم سرما کی خصوصی آرائش

کمروں کے فرش اب ٹھنڈے ہونے لگے ہیں اس لئے ان پر رگز (Rugs)، مختصر رقبے کے قالین بچھا دیجئے۔ خاص کر بچوں کے کمرے میں فلور کشنز کے کور مخمل یا موٹے کاٹن کے رکھئے۔ ہلکا کپڑا حرارت کا تاثر نہیں دیتا۔ موسمی مناسبت سے کشنز کورز تبدیل کئے جانے چاہئیں۔ سردیوں میں نرم و گداز، گرم کپڑے اور کھلتے ہوئے رنگوں کے کورز اچھے لگتے ہیں۔

ایک جوڑے کور سے کام نہیں چلنے والا۔ ان کے ڈیزائن، رنگوں اور میٹریل میں تبدیلی کرتی رہیں تاکہ گھر کے ماحول میں نیا پن اور تازگی کا تاثر ملے۔

اگر آپ آرائش کے حوالے سے گھر میں کوئی نمایاں تبدیلی کی خواہش ہے اور فی الفور آپ کا بجٹ اس کی اجازت نہیں دے رہا تو پرانے دوپٹوں، ساڑھیوں یا پرانی شال کے کپڑے سے کورز سی لیں۔ یہ گھر میں آرائشی تبدیلی کا سب سے زیادہ تخلیقی اور آسان ترین حل ہے۔

انڈور پلانٹ ... ماحول دوست آرائش

یہ ڈیپریشن میں کمی کرتے ہیں

صدف آصف

سبز رنگ قدرتی ماحول [illegible] ہے، لوگ گھروں کی آرائش میں ہرے رنگ کا استعمال کرتے ہیں، سبزے اور ہریالی سے گھر کی فضا میں سکون کا احساس غالب رہتا ہے [illegible] انڈور پلانٹ آرائش کے ساتھ شادابی اور تازگی کا احساس بخشتے ہیں، مکینوں کے جمالیاتی ذوق کے بھی عکاس ہیں، انڈور پلانٹس کا ایک اور اہم کام گھر کے مکینوں کو صحت مند رکھنا بھی ہے۔

امریکی تحقیق کے مطابق "انڈور پلانٹ، ڈیپریشن میں کمی کرتے ہیں، پریشانیوں سے چھٹکارا دلاتے ہیں، ذہنی تناؤ کو کم کر کے صحت کو بہتری کی طرف لاتے ہیں" گھر کے اندر لگائے گئے پودے، ماحول کی کثافت کو خود میں جذب کرنے کے ساتھ فضا میں خوشبو پھیلانے کا سبب بھی بنتے ہیں۔ کچھ پودوں میں حشرات (کیڑے مکوڑوں) کو ختم کرنے کی قدرتی صلاحیت ہوتی ہے۔

ماہرین نے ریسرچ میں مزید بتایا کہ گھر کے اندر کی فضا بیرونی آب و ہوا کے مقابلے میں کئی گنا زیادہ آلودہ ہو سکتی ہے، اس کی وجہ یہ ہے کہ بعض گھروں کے اندر صاف ہوا کا گزر بمشکل ہوتا ہے۔

انڈور پلانٹ لگانے کے لیے سب سے اہم اور ضروری عنصر گھر کی فضا ہے جس میں وہ سانس لیتے ہیں۔ گھر کے مختلف حصوں کی آب و ہوا بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہے۔ ان پودوں کو طویل عرصے تک شاداب رکھنے کے لیے، گھر کی اندرونی فضا کا مناسب ہونا بے حد ضروری ہے۔

گھروں میں پودے لگانے والے ناتجربے کار باغبانوں کو چاہیے کہ وہ کسی نرسری یا ایسی قابل اعتبار دکان سے بیج یا پودے خریدیں جن کے سپلائی کردہ پودے بہترین طریقے سے پروان چڑھتے ہوں۔ جن پودوں کے زرد، ڈھلکے، کٹے پھٹے، مرجھائے ہوئے پتے، ہوں انہیں کبھی نہیں لینا چاہیے۔ کیڑے لگے، بے شکل بیج سے کمزور پودا لگے گا، جو جلد مرجھا جائے گا۔ مکان کے اندرونی حصوں میں پودے لگائے جا سکتے ہیں، جیسے کمرے، غسل خانے، باورچی خانہ وغیرہ۔

کمرے

گھر کے کمروں کا درجہ حرارت عموماً ایک سا نہیں رہتا، دن کو گرم اور رات کو عموماً ٹھنڈا ہوتا ہے۔ کبھی ہوا نم ہو جاتی ہے۔ اس تبدیلی کی وجہ سے کمروں میں ہر قسم کے پودے لگانا مشکل ہوتا ہے، تاہم چھوٹے چھوٹے چند خوبصورت پودے، کمرے کی زیبائش میں اضافے کے باعث بنتے ہیں۔ کیکٹس کا پودا، ایک خوشنما انڈور پلانٹ ہے۔ اس خاردار پودے میں کبھی کبھار پھول بھی لگتے ہیں۔ جو کمرے میں رنگ بکھیرنے کی وجہ بن سکتے ہیں۔ سبز پتوں اور خوشنما پھولوں کے تال میل سے کمروں کی آرائش کی جا سکتی ہے۔ منی پلانٹ کو رنگین بوتلوں میں پانی بھر کر رکھیں، اسے دیوار پر ٹوکریوں میں بھی لٹکایا جا سکتا ہے، جس سے کمرے کی آرائش میں چار چاند لگ جائیں گے۔ اسپائڈر پلانٹ، سبز اور پیلے پتوں پر مشتمل چھوٹا سا پودا جو نرسری میں باآسانی دستیاب ہوتا ہے۔ یہ بھی کمرے کے کونوں میں رکھا جا سکتا ہے۔

کچن

باورچی خانہ یا کچن میں چولہا جلنے کی وجہ سے یہاں کی فضا پورے گھر کے مقابلے میں زیادہ گرم ہوتی ہے، اسی لیے نمی کا تناسب بھی کم رہتا ہے اور آب و ہوا بھی خشک رہتی ہے، اگر کچن گارڈننگ کرنی ہو تو ایسے پودوں کا انتخاب مناسب ہوگا جو ایسی فضا میں پنپ سکیں، خشک آب و ہوا برداشت کرنے کی سکت رکھتے ہوں اور دھوئیں کے خلاف مدافعت بھی کر سکیں۔ اگر باورچی خانہ چھوٹا ہو تو پھر پودے بھی ایسے ہونے چاہیے جو زیادہ پھیلنے والے نہ ہوں، سنک اور کچن کاؤنٹر کے آس پاس پودوں کے پوٹس رکھے جا سکتے ہیں، سبزیاں بھی، کچن میں باسانی لگائی جا سکتی ہیں، ٹماٹر، مرچ، گاجر، مولی، پیاز، لہسن، میتھی، سلاد، دھنیا، پودینہ، وغیرہ کے پودے کم رقبے پر نہری پانی کی جگہ گھریلو پانی میں بھی اگ جاتے ہیں۔ اس کا طریقہ بھی بہت آسان ہے، پودینہ کی چند ڈنڈیاں کسی گملے میں لگا دیں۔ کسی کنٹینر میں لہسن کے جوئے دبا دیے جائیں، اسی طرح سوکھا دھنیا مٹی پر بکھیر کر ہلکے سے دبا دیں۔ ان کے پودے آرام سے پروان چڑھ جائیں گے، مگر انہیں ایسی جگہ رکھیں جہاں سے ہلکی دھوپ کا بھی گزر ہو۔ تاہم ایسے پودوں سے اجتناب برتنا ضروری ہے جو کیڑے مکوڑوں کے لیے پرکشش ہوں۔

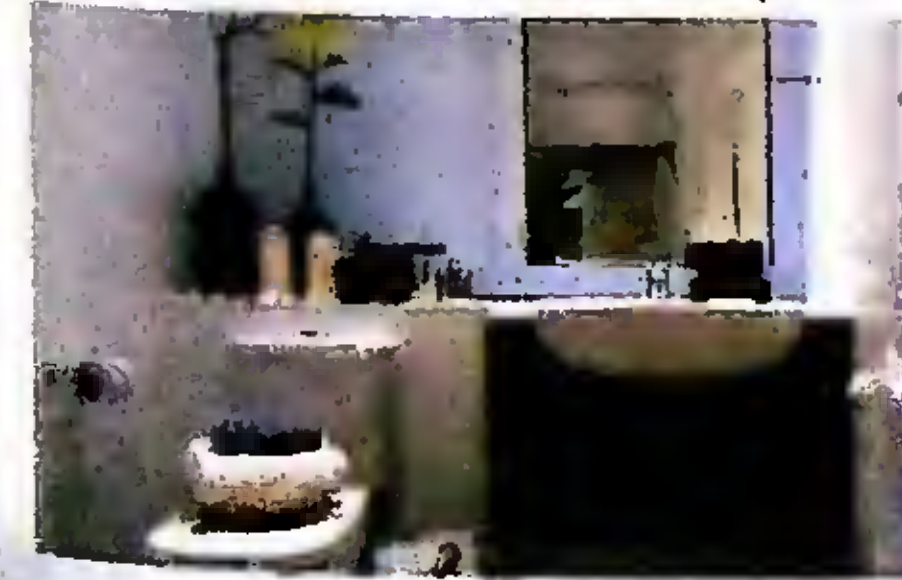
لاؤنج

سبز رنگ کی ہریالی کو اس جگہ قید کر کے اسے خوبصورت بنایا جا سکتا ہے، وہاں موجود کشادہ کارنس اور شیلف میں چھوٹے پتوں والی بیلیں یا انڈور پلانٹ لگانا آسان ہیں۔ اگر آپ کے پاس مہنگے پودے خریدنے کی استطاعت نہیں تو گاجر کی تین چار جڑیں لے کر پانی سے بھرے پیالے میں رکھ دیں۔ کچھ عرصہ گزرنے کے بعد اس میں پتے نکلنے لگ جائیں گے، جب پتے بڑے ہو جائیں، تو کسی شیشے کے جار میں رکھ کر لٹکا دیں۔ اس کا پودا اگرچہ زیادہ نہیں مگر تھوڑے دنوں تک آپ کے لیونگ روم کی خوبصورتی میں اضافہ کر سکتا ہے۔ اسنیک پلانٹ، کم پیسوں میں مل جاتا ہے۔ اس کی خاص بات یہ ہے کہ اگر اس کا ایک حصہ اکھیڑ کر کہیں اور لگا دیں تو جلد ہی وہ پھیل جاتا ہے۔ پودا دوبارہ ابھر جاتا ہے۔ یہ سبز اور، جامنی رنگ کا ہوتا ہے، اس کے پتے خاصے لمبے ہوتے ہیں، اسی وجہ اسے سانپ پلانٹ کہا جاتا ہے، اس کا ایک اور دلچسپ نام "Mother In law's tongue" یعنی "ساس کی زبان" بھی ہے۔ یہ بھی لیونگ روم کے لیے اچھا رہے گا۔

باتھ روم

غسل خانے میں نمی کا تناسب گھر کے دیگر حصوں کے مقابلے میں زیادہ ہوتا ہے۔ درجہ حرارت بھی کم ہوتا ہے۔ تاہم یہاں تاریکی زیادہ اور روشنی کم ہوتی ہے۔ باتھ روم میں پھولدار یا بڑے پتوں والے پودے نہیں رکھنے چاہئیں، اگر وہاں کھڑکی یا روشندان موجود ہے تو اس کے اطراف میں پودے سجائیں، اس کے لیے خالی شیشے کی بوتل یا جار مناسب رہیں گے، یہاں چائنا انڈور اور ایور گرین پودے، کم پانی میں لگائے جا سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ ٹی وی لاؤنج، ڈرائنگ اور ڈائننگ روم کے گوشوں کو جدید انداز میں سجانے کے لیے انڈور پلانٹس رکھے جا سکتے ہیں۔

باغبانی

Chinese . Evergreen

مفید پودے لگائیں

ماحولیاتی آلودگی بھگائیں

برقی آلات اور جدید ترین تکنیکی مہارتوں سے بھرپور عمارتیں خواہ وہ گھر ہوں یا دفاتر درجہ حرارت کو قابو میں رکھنے میں تو اہم کردار ادا کرتی ہیں لیکن ان سے خارج ہونے والے زہریلے مادے انسانی صحت کے لئے مضر ہوتے ہیں۔ ہمارے دفاتر میں پرنٹرز اور صفائی کے لئے استعمال ہونے والی مصنوعات آلودہ اجزاء کے اخراج کے باعث بنتے ہیں جو گھٹن، غنودگی اور گلے کی خراش جیسی خرابی کا پیش خیمہ بنتے ہیں۔

طبی؛ ماحولیاتی ماہرین کے مطابق ان آلودہ اجزاء کو گھریلو پودوں کے بہترین انتخاب کے باعث کم کیا جاسکتا ہے۔ مثال کے طور پر Peace Lily یا سوسن اور گل داؤدی ان زہریلے مادوں کو ختم کرنے کی بھرپور صلاحیت رکھتے ہیں۔ NASA کی تازہ ترین تحقیق چند ان ڈور پلانٹس ایسے ہیں جو عمارتوں میں پیدا ہونے والے مہلک کیمیائی مادوں کو بے تاثیر کر دیتے ہیں۔

یہ بات بھی اظہر من الشمس ہے کہ مشینوں اور کلینک پروڈکٹس مثلاً بلیچ، تیزابی تاثیر رکھنے والے محلول اور دیگر اشیاء کی ضرورت سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ اہل چین نے اپنی سرزمین پر چند سدا بہار پودوں کی مدد سے ماحولیاتی آلودگی اور صفائی کے مضر اثرات دور کرنے کی تدبیر اختیار کی ہے۔

- Chinese Evergreen مشینوں اور گاڑیوں کی آلودگی کے لئے نہایت موزوں ہے۔
- سوسن کے خاندان سے تعلق رکھنے والا پودا Boston Fern یا Spider Plant بہت اہم تصور کیا جاتا ہے۔

WHO کی رپورٹ کے مطابق نئی تعمیر کی جانے والی Retrofitted عمارتیں بہت سی مضر صحت خصوصیات لئے ہوتی ہیں۔ اس کی وجہ ان میں پائے جانے والے فضائی آلودہ اجزاء ہوتے ہیں جو گرد و غبار میں موجود ہوتے ہیں لیکن صورتحال اس وقت مزید پیچیدہ ہو جاتی ہے جب گھروں یا دفاتر کو برقی توانائی کی وجہ سے Seal کر دیا جاتا ہے۔

گھریلو پودوں یعنی ان ڈور پلانٹس کے لئے چونکہ کم روشنی مفید ہوتی ہے۔ اس لئے یہ عمارتوں کے اندر رکھے جانے کے لئے مفید ہیں۔ ان میں قدرتی خاصیت پائی جاتی ہے کہ یہ توانائی سے بھرپور عمارتوں میں پیدا ہونے والی کیمیائی آلودگی کے اثرات کو زائل کر دیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ناسا کے سائنسدان گھریلو پودوں کو بہت اہمیت دے رہے ہیں کیونکہ یہ پودے فضا میں پیدا ہونے والے زہریلے ایجنٹ جن میں بینزین، امونیا اور فارم ایلڈی ہائڈ کو زائل کرنے میں نمایاں کردار ادا کرتے ہیں۔

ناسا کے مطابق بعض عمارتوں میں Trichloroethylene نامی کیمیکل فضا میں موجود ہوتا ہے۔ یہ کیمیکل پرنٹنگ سیاہی اور پینٹس میں پایا جاتا ہے جو سر درد، متلی، قے اور غنودگی کا سبب بنتا ہے۔ آپ نے اکثر دیکھا ہوگا کہ جب گھروں میں نیا رنگ و روغن کرایا جائے اور مکین بھی اس جگہ سے کسی دوسرے مقام پر منتقل نہ ہوں تو انہیں الرجی، نزلہ، زکام اور کھانسی کی شکایت ہو جاتی ہے۔ پھر جوں جوں پینٹ خشک ہوتا چلا جائے آرام آنے لگتا ہے۔ اس زہریلے مادے کو ختم کرنے کے لئے Lilyturf اور Barberton daisy بے حد موزوں پودے ہیں۔

فارم ایلڈی ہائڈ ایسا کیمیکل ہے جو بدقسمتی سے تمام عمارتوں کے اندرونی ماحول کا حصہ ہوتا ہے۔ ماہرین کے مطابق پیپر بیگ، نیپکن اور سینتھیٹک میٹریل میں پایا جاتا ہے۔ یہ ناک، منہ اور گلے کی خرابی کا باعث بنتا ہے۔ یہ صورتحال بعض اوقات اس قدر پیچیدہ ہو جاتی ہے کہ گلے اور پھیپھڑوں پر سوجن ہو جاتی ہے لہٰذا

ان کیمیائی مادوں کو ننھے کھجور کے پودے یا Weeping fig کے ذریعے کم کیا جاسکتا ہے۔

بینزین جو کہ پلاسٹک، رنگوں، ڈٹرجنٹ اور گاڑیوں کے دھوئیں سے خارج ہوت[illegible] ہے۔ یہ بھی گرد و غبار میں زہریلے مادے کی افزائش کا سبب بنتا ہے۔ اسی لئ[illegible] مکینک جو کام کے دوران آنکھیں ملتے ہیں۔ ان کی آنکھوں میں سوزش، جلن اور سرخی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس کے علاوہ اس مادے کی زیادتی سے چکر، غنودگی[illegible] سر درد اور دل کی دھڑکن میں اضافہ ہو جاتا ہے۔ اس زہریلے مادے کو کنٹ[illegible] کرنے اور صحت بخش ماحول کے لئے Chinese Evergreen پو[illegible] بہترین تصور کیا گیا ہے۔ گاڑیوں کی مرمت اور رنگ و روغن کے لئے قائ[illegible] ورکشاپوں کے آس پاس مقیم انسانی آبادیوں کو محفوظ رہنے کے لئے ایک او[illegible] پودا English Ivy بھی مفید قرار دیا گیا ہے۔

اسی طرح Xylene جیسا مضر صحت مادہ پرنٹنگ ربر، چمڑے اور تمباکو کے دھوئیں[illegible] میں بھی پایا جاتا ہے۔ یہ قلب کے مسائل کے علاوہ جگر اور گردوں کو ناکارہ بنا[illegible] میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس کے لئے Snake Plant ایک مفید پودا ہے[illegible] گھروں میں ہفتہ صفائی زور و شور سے منایئے کیونکہ صفائی تو نصف ایمان[illegible] مگر ویکس استعمال کرتے ہوئے ناک، منہ اور چہرہ ڈھانپ لیں کیونکہ ا[illegible] میں امونیا شامل ہوتی ہے اس کے لئے Flaming Lily اور Broadleaf Lady Palm بے حد مفید پودے ہیں۔

Snake Plant

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

موسم سرما میں ٹھنڈ سے بچاؤ کے لئے خشک میوہ جات تجویز کئے جاتے ہیں یا پھر مہنگے حلوہ جات، کیا ان کا کوئی کم قیمت متبادل موجود ہے جس کے استعمال سے بچے صحت مند بھی ہوں اور موسمی اثرات سے بھی محفوظ رہیں؟

عالیہ احسن... حیدرآباد

موسمی اثرات سے تحفظ کے لئے غذائی اعتبار سے موثر اور مقوی اجزاء بھنے ہوئے چنے، خشک کھجور یعنی چھوہارے، شکرقند اور موسمی پھل خصوصاً کینو کا انتخاب کیجئے یہ مناسب قیمت میں دستیاب اور صحت بخش ہیں۔ اسی طرح گھر پر تیار کئے گئے گاجر، چنے کی دال اور انڈے کے حلوے انتہائی صحت بخش اور مقوی ہونے کے ساتھ ساتھ کم لاگت میں تیار کئے جاسکتے ہیں۔ کسی بھی موسم میں کسی بھی مخصوص غذا کا بکثرت استعمال دانشمندی نہیں۔ خواہ وہ کتنی ہی مفید کیوں نہ ہو۔ اعتدال بہت ضروری ہے۔ اسی طرح ایک یا چند ایک غذاؤں کی افادیت کے پیش نظر ان پر انحصار کرلینا بسا اوقات نظر انداز کی گئی بہت سی غذاؤں میں موجود قیمتی غذائیت اور ان کی افادیت سے محروم کرسکتا ہے۔ جسم میں ان کی قلت پیچیدہ مسائل کا باعث بھی ہوسکتی ہے۔ ہماری خوراک کا بڑا حصہ کچی سبزیوں، پھلوں، مختلف اناج جبکہ محدود مقدار میں گوشت، پولٹری اور ڈیری مصنوعات اور ہفتہ میں کم از کم ایک سے دو مرتبہ مچھلی پر مشتمل ہو تو اسے متوازن خوراک کہا جاسکتا ہے۔

میں گھر والوں کے آرام اور صحت کے لئے بہت محنت کرتی ہوں۔ وقت پر کھانا تیار کرنا، گھر کی صفائی ستھرائی غرضیکہ کوئی کسر نہیں رہنے دیتی۔ گھر والوں کی صحت بھی ٹھیک ہی ہے لیکن پھر بھی گھر میں ایک اداسی چھائی رہتی ہے۔ اس کی وجہ سے میں شدید ذہنی دباؤ کا شکار ہوں اور امید کرتی ہوں کہ آپ کی رہنمائی میں ان حالات پر قابو پاسکوں گی؟

خالدہ منصور... سکھر

اس قسم کے ذہنی دباؤ کا مسئلہ ضرورت سے زیادہ توقعات وابستہ کرنے کی صورت میں بھی درپیش ہوجایا کرتا ہے۔ آپ کو خود تجزیہ کرنا ہوگا کہ گھر کے ماحول میں اداسی کی وجہ گھر والوں کی معمول کی مصروفیات تو نہیں کیونکہ دور حاضر میں وقت کی کمی اور مصروفیات کی زیادتی ہر فرد کا مسئلہ ہے۔ بچوں، بڑوں سب کو قدم قدم پر چیلنجز کا سامنا ہے۔ دوسری جانب ٹی وی، انٹرنیٹ اور موبائل فونز کا غیر ضروری اور بے دریغ استعمال ہے۔ ان کا استعمال ضروری پیغام رسانی اور معلومات کے حصول کی حد سے تجاوز کر جائے تو قیمتی وقت کے ضیاع اور ترقی کے راستے کی سب سے بڑی رکاوٹ بن جاتا ہے۔ اسی طرح نوعمر طبع کے لئے ان کا بے جا استعمال گھر والوں کے باہمی روابط کو ناقابل تلافی نقصان پہنچا سکتا ہے۔ سوشل میڈیا کے ذریعے دنیا کے دور دراز علاقوں میں بسنے والے افراد کے ساتھ غیر ضروری سماجی تعلقات کا استوار ہونا ایک گھر میں بسنے والے افراد کے درمیان موجود حقیقی اور خون کے رشتوں کو کمزور کرسکتا ہے۔ لہٰذا خود اپنی عادات پر نظر ثانی کی ضرورت ہے۔ اسی طرح بچوں کی تربیت میں اس مضمون کو شامل کرنا بہت ضروری ہے کہ ان وسائل کا درست استعمال ہمیں خوشحالی اور کامیابی کی معراج پر پہنچا سکتا ہے جبکہ ان کا غلط استعمال ناکامی کی دلدل میں دھکیل سکتا ہے۔ جہاں تک آپ کے حالات کا تعلق ہے ان سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ کا زیادہ تر وقت گھر کے کام کاج میں صرف ہوتا ہے۔ یاد رکھئے کہ جن گھر والوں کے کھانے پینے اور آرام کا خیال رکھنے میں آپ شب و روز مصروف ہیں انہیں دیگر تمام چیزوں کے ساتھ ساتھ آپ کی بھی ضرورت ہے۔ لہٰذا زندگی میں اعتدال کے اصول کو اپنائیں اور امور خانہ داری کو اس طرح ترتیب دیں کہ آپ اپنے آرام اور گھر والوں کے ساتھ گزارنے کے لئے مناسب وقت نکال سکیں۔ پھر دیکھئے کہ اداسی کس طرح آپ کے گھر سے رخصت ہوتی ہے اور اس کی جگہ خوشیاں اور مسکراہٹیں جنم لیتی ہیں۔ روزانہ جتنا ممکن ہوسکے گھر کے ہر فرد کی مصروفیات کے بارے میں جاننے کی کوشش کریں ان کے مشاہدات اور روزمرہ تجربات سے آگاہی حاصل کریں۔ بچوں کی صحیح سمت رہنمائی کریں اور بڑوں کے تجربات سے مستفید ہوں۔ رفتہ رفتہ سوچ کے فاصلے کم ہونے لگے اور ایک چہرے کی مسکراہٹ تمام چہروں پر روشنی بکھیرنے لگے گی۔ آخر میں ایک ضروری مشورہ یہ ہے کہ ذہنی دباؤ کس نہج پر ہے اس کے لئے قریبی معالج سے ضرور مشورہ کرلیں۔ صحت سے متعلق کوئی مسئلہ تشخیص ہونے کی صورت میں مکمل علاج کروائیں۔

موسم تبدیل ہونے پر خشک ہوا چلتے ہی میرے پیروں کی جلد خراب ہونے لگتی ہے۔ پھر مہینوں تک ٹھیک نہیں ہوتی۔ میں لوشن وغیرہ بھی لگاتی ہوں لیکن خاطر خواہ فائدہ نہیں ہوتا؟

مریم شیخ... رحیم یار خان

موسم سرما میں اکثر افراد پانی پینا کم کردیتے ہیں۔ ٹھنڈ کی وجہ سے پیاس کم لگتی ہے اور اس طرح جسم میں پانی کی کمی ہوجاتی ہے۔ لہٰذا اس جانب خود بھی توجہ دیں اور خصوصاً گھر کے بزرگوں اور بچوں کو بھی مناسب مقدار میں پانی پلائیں۔ پانی کی یہی قلت جلد میں موجود نمی کا تناسب کم کردیتی ہے اور مجموعی صحت پر بھی نہایت مضر اثرات مرتب کرتی ہے۔ لہٰذا صاف اور تازہ پانی صحت اور خوبصورتی دونوں کے حصول کے لئے ناگزیر ہے۔ اس بات کو اچھی طرح سمجھنے کے بعد اگلے مرحلے میں ان عوامل کا جائزہ لینا ہوگا کہ جن کے باعث جسم میں پانی کی سطح مطلوبہ مقدار سے کم رہتی ہے۔ ان میں جسم میں ضروری نمکیات کی کمی اور صحت سے متعلق پیچیدگیاں سرفہرست ہیں۔ اس قسم کے مسائل کی تشخیص کے لئے مستند ڈاکٹر سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔ کیونکہ ان کا نقصان محض جلد کی خشکی تک محدود نہیں رہتا۔ ایسا نہ ہو کہ صحت کو ناقابل تلافی نقصان پہنچے۔ اس کے علاوہ رات کو سونے سے قبل پیروں کو نیم گرم پانی اور صابن سے دھو کر خشک کرلیں۔ پھر فوراً ان پر کوئی معیاری کولڈ کریم یا ویسلین مل کر نرم سوتی موزے پہن کر سوئیں۔ صبح بیدار ہونے کے بعد دوبارہ صابن، نیم گرم

پانی اور اون کی مدد سے دھوئیں اور معیاری موئسچرائزر لگائیں۔ ان ترکیب پر باقاعدگی سے عمل کریں۔ ساتھ ہی اوپر دی گئی ہدایات پر ضرور عمل کریں۔

چکن کارن سوپ اور دوسرے کانٹی نینٹل سوپ تو ہر جگہ دستیاب ہیں لیکن دیسی انداز کی یخنی جو کہ کسی زمانے میں نانی اور والدہ بنایا کرتی تھیں، بہت عرصے سے نہیں ملی، کیا آپ اس کا ایسا طریقہ بتا سکتی ہیں کہ جس میں ہیک بھی نہ ہو؟

عابدہ یوسف... روہڑی

جی ہاں! کیوں نہیں اس کے لئے بکرے کے جوڑوں کی ہڈیاں خصوصی طور پر منتخب کی جاتی ہیں۔ اسی طرح بونگ کے ساتھ نلی ہوئی نلیاں اور حسب ضرورت بونگ کا گوشت بھی شامل کیا جا سکتا ہے۔ تمام کو اچھی طرح سادہ پانی سے دھو کر یخنی پکانے رکھ دیں۔ ساتھ ہی لہسن، پیاز اور ادرک شامل کر دیں۔ چاہیں تو ثابت گرم مصالحہ شامل کریں پھر تیار ہونے پر پسا ہوا گرم مصالحہ چھڑک کر لیموں کی قاشوں کے ساتھ سرو کریں۔ اس طرح کی یخنی میں معمولی سی مقدار میں ہلدی بھی شامل کی جا سکتی ہے۔ ثابت گرم مصالحہ ململ کی پوٹلی میں باندھ کر شامل کریں۔ سرو کرنے سے قبل یخنی ضرور چھانیں، ہڈیوں کی کرچیاں ہرگز سرونگ بول میں نہ جائیں۔ ان تمام احتیاط پر عمل کرتے ہوئے اپنی پسند کی تراکیب کے مطابق دیگر اجزا یا سبزیوں وغیرہ کے ساتھ اس میں بہترین تنوع پیدا کیا جا سکتا ہے۔

خالص اون سے تیار کئے سویٹرز کو دھونے کا درست طریقہ بتا دیں۔ ہم سب بہنوں کے یہ سویٹرز سوغات میں آئے ہیں، چھوٹی بہن نے نیم گرم پانی میں دھو لیا تھا جو کہ شرنک ہو گیا۔

اسماء طفیل... فیصل آباد

اونی کپڑے اور سویٹرز ہمیشہ سادہ پانی میں دھوئیں اور بغیر نچوڑے ہموار سطح پر سائے میں سکھائیں۔ ہینگر یا ڈوری پر ٹانگنے کی صورت میں ان کا شیپ خراب ہو سکتا ہے۔ کپڑے دھونے والے برش کی مدد سے اور ہائی اسپیڈ پر واشنگ مشین میں دھونے سے بھی اجتناب برتیں۔ بہتر یہ ہے کہ انہیں نرمی کے ساتھ ہاتھوں سے مل کر دھوئیں۔ نیز ہمیشہ دھلائی کے لئے دی گئی ہدایات کے لیبل کو بغور پڑھنا اور اس پر عمل کرنا بھی ضروری ہے۔ ہر سویٹر کو علیحدہ دھوئیں۔ مختلف ساخت کے ریشوں سے تیار کئے گئے خصوصاً مختلف رنگوں کے کپڑے، سویٹر اور شالیں ہمیشہ علیحدہ علیحدہ دھوئیں۔ اس تھوڑی سی محنت کی بدولت آپ اپنے قیمتی ملبوسات کی خوبصورتی بھی برقرار رکھ سکیں گی اور یہ طویل عرصہ تک قابل استعمال رہیں گے۔

ہم سبز چائے میں چھوٹی الائچی شامل کرتے ہیں، سنا ہے کہ اس میں پودینہ وغیرہ بھی شامل کیا جاتا ہے کیا یہ درست ہے اور اس طرح تیار کی گئی سبز چائے کے پینے میں کوئی نقصان تو نہیں؟

انعم رشید... لاہور

صاف تازہ پانی اور معیاری سبز چائے کی پتیوں کے ساتھ تیار کی جانے والی چائے اعتدال میں رہ کر پی جائے تو ہرگز کوئی نقصان نہیں۔ اسی طرح نہ صرف تازہ یا خشک پودینہ کی پتیاں، سونف، دارچینی، لونگ اور لیمن گراس جو کہ خشک بھی دستیاب ہے ان میں سے اپنی پسند کے مطابق کچھ بھی تھوڑی سی مقدار میں سبز چائے پکاتے ہوئے شامل کر لیں تو نہ صرف ذائقہ دوبالا ہوگا بلکہ مذکورہ اجزاء کی صحت کے حوالے سے افادیت بھی حاصل کی جا سکے گی۔ اسی طرح تازہ پودینہ کی باریک کتری ہوئی پتیاں اور کچلی ہوئی ادرک کے ساتھ سبز چائے تیار کریں اور حسب ذائقہ لیموں کا رس نچوڑ کر سرو کریں۔ یہ چائے نہ صرف بہت خوش ذائقہ ہوتی ہے بلکہ بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو بہتر بنانے میں بھی موثر کردار ادا کرتی ہے۔ یاد رہے اعتدال ضروری ہے۔

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن آمنہ شبیر (سکھر) نے حاصل کی
ناخنوں کو خوبصورت اور چمکدار بنانے کے لئے
ان پر چھلے ہوئے لہسن کے جوئے ملیں

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں شیع پرویز، فیصل آباد اور بشریٰ فاروق، ملتان رنراپ قرار پائیں۔
آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

Helpline: **0800-32532**
Meiling Adress : P.O. Box 3660, Karachi,Pakistan
Email Address: dalda.advisory@daldafoods.com
Website : www.daldafoods.com

ارمینہ رانا خان

خوش پوش اور خوش ادا قابل ذکر اداکارہ

درخشاں فاروقی

28 سالہ ارمینہ رانا ڈزنی کی فلمیں دیکھتے دیکھتے بڑی ہوئیں۔ کینیڈا میں پیدا ہوئیں، والد پاکستانی اور والدہ افغان نژاد ایرانی خاتون ہیں لیکن ارمینہ کو اردو بولتا دیکھ کے کوئی کہہ نہیں سکتا کہ یہ پاکستان سے دور انگریزوں کی بستی میں مقیم ہیں۔ آپ آج کل برطانیہ میں جائیداد کی خرید و فروخت کا کاروبار کر رہی ہیں۔ باقی باتیں ان سے مل کر پوچھتے ہیں...

"ارمینہ میڈیکل ڈگری کے بعد بزنس اسٹڈیز پڑھنا کیسا تجربہ رہا؟"

"میں نے والدین کی خواہش پر میڈیسن پڑھا لیکن مجھے اس کام سے دلچسپی نہیں تھی۔ میں مانچسٹر شفٹ ہوئی تو وہاں بزنس جیسے مضمون کو چنا۔ یہ کسی طرح بھی ایڈونچر سے کم نہیں تھا۔ یہاں میرے دوستوں کی تعداد بڑھی۔ یہاں میں نے برطانیہ کے کچھ ایشیائی جریدوں کے لیے ماڈلنگ بھی کی۔ اس دوران پاکستان آنا ہوا تو یہاں پاکستانی پروڈیوسر وجاہت رؤف کی سیریل "شب آرزو کا عالم" میں مرکزی کردار ادا کیا۔ اس کے بعد پیچھے پلٹ کے دیکھنے کا موقع نہیں ملا"۔

"کیا رئیل اسٹیٹ کا کام جاری ہے یا اداکاری کے شوق میں اسے خیر باد کہا؟"

"نہیں بزنس تو میں کر رہی ہوں۔ پاکستان اور برطانیہ دونوں میرے گھر ہیں۔ کبھی یہاں مصروفیت ہوتی ہے تو کراچی آ جاتی ہوں۔ پہلا سیریل کرنے سے پہلے میں نے برطانیہ میں ایکٹنگ کے کچھ کورسز بھی کیے تھے۔ میں بڑی سنجیدگی سے اداکاری کر رہی ہوں۔ پیسہ کمانا میرا ہدف نہیں ہے نہ ہی زندگی کا یہی مقصد ہے۔ میرے اندر ایک Perfectionist موجود ہے۔ جس طرح میرے مکالمے لکھے جاتے ہیں میں انہیں پرفارم کرنے کے لیے

ان کا موڈ اور مفہوم سمجھنے کی کوشش کرتی ہوں"۔

"گویا اداکاری کے اسرار و رموز سمجھے بغیر آپ اچھی طرح پرفارم نہیں کرسکتیں؟"

"جی بالکل! میں نے 'مومنہ درید کی فلم' بن روئے' میں ایک اہم کردار ادا کیا۔ ان کورسز نے مجھے فلم کی تکنیک کو سمجھنے میں مدد دی۔ اس سے پہلے 2013 میں انگریزی کی ایک مختصر فلم Writhe میں اداکاری کی جسے Cannes فلم فیسٹیول میں دکھایا گیا"۔

"پاکستانی فلم میں تو آپ کا کردار نہایت مختصر تھا اس انگریزی فلم Writhe میں کیسا کردار تھا؟"

"یہ ایک ذہنی مریضہ کا کردار تھا جو دیکھنے والوں کو خاموش فلموں کے دور کی فلم لگی مگر نہیں، صرف میرا کردار ہی ایسا تھا مجھے اپنی بیماری کے سبب صرف ایکسپریشنز سے پرفارم کرنا تھا۔ میں سمجھتی ہوں کہ تاثراتی ادائیگی اور باڈی لینگویج کی مدد سے آپ مکمل منظر نامہ تخلیق کرسکتے ہیں۔ یہ بہت بڑا چیلنج تھا اس کے بعد مجھے مقامی ٹی وی کا سیریل کرب ملا۔ یکسر متضاد اور بہت حد تک منفرد کردار پر مشتمل اس سیریل میں لکھنوی لہجہ اختیار کرنا تھا۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ میں اور میری ای ہم اور ہمارے جیسے جمع کے صیغے میں خود کو Express کرتے تھے۔ مجھے متعدد بار طویل مکالمے یاد نہیں رہتے تھے اور میں بے دھیانی میں یوں کرتی ہوں یا میں یہ سوچتی ہوں جیسے جملے بول جاتی تھی اور بار بار مجھے ٹوکا جاتا تھا"۔

"آپ ڈرامہ سیریل یا فلم کا انتخاب کرتے وقت کن نکات پر غور کرتی ہیں؟"

"میں اسکرپٹ اور کاسٹ کو بہت اچھا، مضبوط اور ہر لحاظ سے بہتر دیکھنا چاہتی ہوں۔ فلم میں بھی کہانی کا مضبوط ہونا لازمی شرط ہے۔ جب بہت ساری فلمیں بن رہی ہوں تو ایک آدھ کے ناکام ہوجانے کا امکان بھی ہوتا ہے۔ باکس آفس ایسی چیز ہے جو اندازے لگا کے نتائج نہیں دیتا۔ اس کامیابی کے لئے ہمارا قسمت کا دھنی ہونا بھی ضروری ہوتا ہے۔ میرا خیال ہے ڈائریکٹر فوٹوگرافی، اپنا کردار، ایڈیٹنگ کی ٹیم، موسیقی کا معیار سب ہی کچھ اہمیت رکھتا ہے"۔

"ساتھی اداکاروں میں اب تک آپ نے ہمایوں سعید، شان، محبت مرزا اور عدنان صدیقی کے ساتھ کام کیا ہے، انہیں آپ نے کیسا پایا؟"

"ہر کوئی اپنے انداز میں جداگانہ ہے۔ محبت مرزا کو تو ریہرسل کی ضرورت ہی نہیں پڑتی۔ اتنا شاندار ہوم ورک کرکے آتے ہیں۔ مکالمے پڑھے کہانی کو ذہن میں رکھا اور اعتماد سے ادائیگی کرلی۔ عدنان صدیقی بھی کافی عرصے سے کام کررہے ہیں اس لئے کیمرے کا انہیں کوئی خوف نہیں رہا۔ ہمایوں سعید کو کردار اوڑھنے میں وقت نہیں لگتا فوراً ہی کردار میں ڈھل جاتے ہیں اور شان بھی گم صم ہوجاتے ہیں۔ اداکاری میں کسی کا عمل دخل پسند نہیں کرتے یعنی انہیں کوئی ڈسٹرب نہ کرے۔ تمام سینئر اداکار کام کرتے وقت ایک موڈ بناتے ہیں اور بہت دیر تک اسی موڈ میں رہتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ کردار سے جڑے رہنے کے لئے آپ مکمل جاذبیت اور محویت کے ساتھ کردار کے تقاضوں کو نبھاتے ہیں اور یہی صحیح ہے"۔

"کن بڑے اداکاروں کے ساتھ کام کرنے کا اتفاق ہوا؟"

"زیبا بختیار، عابد علی، شان اور ندیم بیگ صاحب میرے پسندیدہ اداکار ہیں۔ خاص کر زیبا بختیار تو بہت ہی خوبصورت اور منجھی ہوئی اداکارہ ہیں۔ ان کے ساتھ کام کرتے ہوئے فخر محسوس ہوتا ہے"۔

> پیسہ کمانا میرا ہدف نہیں ہے نہ ہی زندگی کا یہی مقصد ہے۔ میرے اندر ایک Perfectionist موجود ہے۔ جس طرح میرے مکالمے لکھے جاتے ہیں میں انہیں پرفارم کرنے کے لئے ان کا موڈ اور مفہوم سمجھنے کی کوشش کرتی ہوں

"فلموں کے آنے والے پروجیکٹس کون سے ہیں، آپ کی ایک فلم یلغار بھی منظر عام پر آئی ہے۔ کیا آپ کی امیدیں اور توقعات پوری ہوئیں؟"

"یہ بلال اشرف کی فلم ہے جس کی کاسٹ بہت عمدہ ہے۔ شان، شا بچہ، ہمایوں سعید، عائشہ عمر، عمیر جسوال، گوہر رشید اور میرے علاوہ کئی دوسرے اداکار شامل ہیں۔ یہ آئی ایس پی آر کا پروجیکٹ ہے اور

نہایت شاندار ہے اس کے علاوہ میں نے ریحام خان کی ایک رومانٹک کامیڈی فلم "جاناں" سائن کی ہے جو انگلینڈ ہی میں شوٹ ہوگی۔ اس کے علاوہ کچھ بالی وڈ پروڈیوسرز کے ساتھ بات چیت جاری ہے توقع ہے کہ اس سال تک چند مزید قابل ذکر پروجیکٹس سامنے آئیں گے"۔

"مستقبل کے کیا ارادے ہیں؟"

"حال ہی میں، میں نے ٹیکسٹائل انڈسٹری کے لئے ڈیزائننگ کی ہے۔ فی الحال 10 پرنٹس بنا کے دیئے ہیں بہت جلد یہ فیبرک مارکیٹ میں لانچ ہوگا۔ انگلش فلمیں بھی کرسکی تو ساتھ ہی ساتھ کرتی رہوں گی"۔

"اپنی اصل پہچان پاکستان ہی کو اہمیت دینا چاہیں گی یا نہیں؟"

"میں پہلے پاکستانی ہوں اور زیادہ تر پاکستانی پروجیکٹس ہی پر کام کرنا پسند کروں گی۔ پاکستان ہی نے مجھے میری پہچان دی ہے۔ برطانیہ میں میرا گھر ہے۔ والدین ہیں اور بزنس بھی ہے۔ اس لئے کام زیادہ ہے اور وقت کم لیکن کوئی بھی اچھا پروجیکٹ جو مجھے Click کرجائے میں چھوڑ نہیں سکتی"۔

کیا خیال ہے؟ برفباری دیکھنے چلیں

کوئٹہ، مری، اسکردو، ہنزہ، اسلام آباد یا پھر مالم جبہ

درخشاں فاروقی

پاکستان کے شمالی علاقہ جات میں سردی کا موسم نومبر کے اوائل میں شروع ہوجاتا ہے اور برفباری دسمبر اور جنوری میں شروع ہوتی ہے۔ پنجاب میں دھند چھیلی رہتی ہے اور معمولات زندگی بری طرح متاثر ہوتے ہیں۔ اگر برفباری دیکھنی ہو تو بلوچستان، ملکہ کوہسار مری، آزاد کشمیر اور خیبر پختونخوا چلیے کیونکہ یہی خطے تو پاکستان کی شان ہیں۔ کہتے ہیں کہ مارچ تک ان علاقوں میں ٹھیک ٹھاک سردی پڑے گی۔

برفباری بھی اللہ تبارک تعالیٰ کی نعمتوں میں سے ایک ہے۔ اگر یہ نہ ہو تو اس کا براہ راست اثر دریاؤں کی روانی پر پڑتا ہے۔ تصویر کا دوسرا رخ یہ ہے کہ انسانی زندگی کس قدر مفلوج ہوجاتی ہے۔ اس کے باوجود بچے اور بڑے موسم کی اس شدت سے اپنے اپنے انداز کے ساتھ لطف اٹھاتے ہیں۔

ضلع بلوچستان میں کوئٹہ، زیارت، پشین، مستونگ اور قلات کی برفباری سماں باندھ دیتی ہے۔ کبھی دن تو کبھی رات میں، وقفے وقفے سے برفباری اور کبھی تو اولے ہی پڑتے ہیں اور درجہ حرارت تیزی سے منفی دس درجے پر پہنچ جاتا ہے۔ سیاح اور مقامی نوجوان موٹی موٹی گرم شالیں اوڑھے سر منہ لپیٹے شاہراہوں پر نکل آتے ہیں۔ گاتے ہیں، گنگناتے ہیں، گرم مشروبات اور کھانے کھاتے ہیں اور دن کا وقت ہو تو سنو مین بناتے ہیں۔ یہاں بجلی کی فراہمی معطل بھی ہوجائے تو اس وقت کوئی برہم نہیں ہوتا وقت گزاری کے بہانے ڈھونڈ لئے جاتے ہیں۔ البتہ اکثر علاقوں کا زمینی راستہ کوئٹہ سمیت ملک بھر سے کٹ جاتا ہے کیونکہ شاہراہوں پر برف کی موٹی تہہ جمنے اور پھسلن کے باعث سیکڑوں مسافر اور مال بردار گاڑیاں پھنس جاتی ہیں، دوسری جانب پہاڑوں پر بچوں اور بڑوں کا ہلہ گلہ جاری رہتا ہے۔

ملکہ کوہسار مری

جوں ہی وفاقی دارالحکومت اسلام آباد اور جڑواں شہر راولپنڈی میں کئی ہفتوں سے جاری خشک موسم ابر آلود اور فضا گہرے سرمئی اور مٹیالے بادلوں سے ڈھکی رہے تو دراصل یہ نوید ہے ابر رحمت کے چلے آنے کی، بارش شروع ہو تو ژالہ باری کے واقعات بھی دیکھنے میں آتے ہیں۔ مری میں برفباری شروع ہو تو وہاں موجود لوگوں کے لئے یہ غیر متوقع طور پر ملنے والی خوشی ہوتی ہے۔ سردیوں کے موسم میں بھی پاکستانی سیاحوں کا یہاں اچھا خاصا ہجوم دیکھنے کو ملتا ہے۔ ان کا بنیادی مقصد یہاں ہونے والی برفباری دیکھنا ہوتا ہے۔ گو کہ اس زمانے میں پانی کی قلت پیدا ہوجاتی ہے لیکن اچھے ہوٹلز اور گیسٹ ہاؤسز میں حالات بہت اچھے ہوتے ہیں۔ نتھیا گلی، ایوبیہ، ٹھنڈیانی اور گلیات کے دیگر بالائی مقامات پر برفباری دیکھنے کے لئے جمع ہونے والے سیاحوں کی ریل پیل دیکھ کے ان کی ہمت کو داد دینی پڑتی ہے جو موسم کی شدت کو نظر انداز

کر کے ہزاروں میل دور سے فطرتی خوبصورتی دیکھنے آتے ہیں۔

اسلام آباد

آبپارہ مارکیٹ اور سپر سوبازار ایسے علاقے ہیں جہاں سیاحوں کی بڑی تعداد آتی ہے۔ گرمیوں یا بہار کے موسم میں تو رش دیدنی ہوتا ہے لیکن سردیوں میں ایسا لگتا ہے مقامی رہائشی بھی گھروں سے باہر نکل آتے ہیں۔ قہوہ، سبز چائے، سادہ کشمیری چائے اور سیاہ چائے کے ساتھ ساتھ دودھ پتی کی دکانوں پر بڑا رش رہتا ہے۔ تمام ریسٹورنٹس میں Soups کی ورائٹی موجود ہوتی ہے اور چھوٹے دکاندار ابلے ہوئے انڈوں کے ساتھ مرغ، ترکی اور کبوتر کی یخنی فروخت کرتے ہیں۔

آب پارہ مارکیٹ میں اونی دستانے، ٹوپیاں اور موزے بہت اچھے ملتے ہیں۔ کشمیری شالیں درجہ اول سے لے کر درجہ چہارم تک قیمتوں کے فرق سے خریدی جاسکتی ہیں۔ بروانہ شالوں میں بھی بڑی ورائٹی نظر آتی ہے۔ چلغوزے، بادام، پستہ، کاجو، انجیر، کھجوریں، چھوہارے اور مونگ پھلی کے ٹھیلے والے اور کونوں میں دبکے ہوئے گاہکوں کو صدائیں لگاتے ہیں تو فضا میں دھواں سا بکھر جاتا ہے۔ بچے بڑے سب ہی تو انجوائے کر رہے ہیں۔ بچے سنو مین کو اپنا اسکارف اور ٹوپی پہنا چکے ہیں اور اب سیلفیز اور وڈیو بنانے

کا سلسلہ جاری ہے۔ برف کے گولے ایک دوسرے پر پھینک کر موسم کی گدگداہٹیں محسوس کی جارہی ہیں۔ جن سیاحوں نے ہوٹل سے چلتے وقت اپنی تھرماس میں چائے ذخیرہ کی تھی چند سیکنڈوں میں ٹھنڈی ہوگئی ہے۔ قدرت نے اپنے ایئر کنڈیشنز فل اسپیڈ سے کھول رکھے ہیں۔ لوٹ جانے کو یہاں کس کا دل چاہے گا مگر واپسی تو زندگی کے نئے آغاز کی علامت ہے۔ سنو فال دیکھنے ضرور جائیں بس یہ خیال رہے کہ مرکزی شاہراہوں کی بندش میں آپ پھنس کر نہ رہ جائیں۔ دعا کریں کہ سڑک صاف کرنے والے Snow blowers خراب نہ ہوں اور متعلقہ محکمے سڑکوں سے برف جلدی صاف کردیں۔

مالم جبہ... سیاحوں کے لئے طلسماتی کشش رکھتا ہے

اسلام آباد سے 314 کلومیٹر، سیدو شریف سے 51 کلومیٹر اور مینگورہ سے 45 کلومیٹر کے فاصلے پر مالم جبہ ایک پرکشش سیاحتی مقام ہے۔ قدرتی حسن، دلکش مناظر اور محکمہ سیاحت کی جانب سے Skiing اور Tracking کے مقامات بنائے جانے کے بعد غیر ملکی سیاحوں کے لئے توجہ کا مرکز بن گیا ہے۔ چند برس پہلے تک وادی سوات کے چند ہی علاقوں مثلاً کالام، مینگورہ، بحرین اور مدائن ہی کو خوبصورت یا جنت نظیر کہا جاتا تھا۔ حکومت نے یہاں سڑک تعمیر کرکے دنیا بھر کے سیاحوں کے لئے سیاحت اور تفریح کے راستے ہموار کردیے ہیں۔ آپ چاہیں تو سیاہ سلفیٹ سے بنی مرکزی شاہراہ پر اپنے موٹر سائیکل پر بھی جاسکتے ہیں۔

مالم جبہ سطح سمندر سے 8 ہزار سات سو فٹ بلند ہے۔ یہاں برف پر پھسلنے کے لئے مخصوص مقامات بنائے گئے ہیں۔ شائقین بہت لطف اندوز ہوتے ہیں خاص کر 2400 فٹ بلند برفانی چوٹی سے مہم جو حضرات کی Skiing دلفریب نظارہ پیش کرتی ہے۔

ان دنوں سفید برفانی چادر اوڑھے مالم جبہ اب بھی پرہجوم سیاحتی مرکز ہے۔ گرم علاقوں اور بیرون ملک کے سیاح یہاں برفباری سے لطف اندوز ہونے کے لئے کثیر تعداد میں آتے ہیں۔ یہاں پہنچنے کے لئے پشاور سے مینگورہ تک کا سفر کیا جاتا ہے۔ وہاں سے ایک پل عبور کرنے کے بعد بحرین جانے والی سڑک پر کچھ دور بائیں ہاتھ والی سڑک پر مڑ کر ایک دشوار گزار مگر پختہ راستے پر چلتے ہوئے 47 کلومیٹر کے بعد مالم جبہ آتا ہے۔

برفباری کے دوران گوکہ راستے بند ہوجاتے ہیں لیکن محکمہ سیاحت کی بھاری مشینری اور کرینوں کی مدد سے برف صاف کردی جاتی ہے تاہم پہاڑوں، درختوں، گھاس کے میدانوں، جھیلوں اور سڑکوں کو برف سے ڈھکا ہوا دیکھنے کی بھی اپنی ہی کشش ہے۔

دسمبر تا فروری برفباری کا سیزن کہلاتا ہے گوکہ ہر روز تو برفباری نہیں ہوتی لیکن سیاح ہوٹلوں، ریزورٹس اور ریسٹ ہاؤسز کی بکنگ پہلے سے کروالیتے ہیں۔ حال ہی میں 14 اسٹار ہوٹلوں کی تعمیر و تزئین مکمل ہونے والی ہیں اس کے بعد یقیناً صورتحال بہتر ہوگی۔

سیاحوں کی سہولت کے لئے حکومت پاکستان نے آسٹرین حکومت کے اشتراک سے موسم سرما اور گرما کے لئے تفریح گاہیں بنائی ہیں اور یہ ایک بڑا ہل اسٹیشن ہے جہاں آپ پھلوں اور پھولوں سے لدی وادی کی یخ بستہ فضا کا لطف اٹھاتے ہیں اور ساتھ ہی ساتھ ملحقہ علاقوں کے قدیم تاریخی آثاروں کو بھی دیکھتے ہیں۔ بدھ دور کے اسٹوپا اور 6 مجسمے آج بھی قائم نظر آتے ہیں۔ اس کے علاوہ اسکیٹنگ اور رولر اسکیٹنگ کے مقامات بھی طلسماتی کشش رکھتے ہیں۔ لوگ ٹھیک ہی تو کہتے ہیں ہم نے پاکستان دیکھا ہی کہاں ہے۔ چلئے تو ذرا شمالی علاقہ جات، آپ سوئٹزرلینڈ اور آسٹریلیا کو بھول جائیں گے۔

شمالی علاقہ جات

اسکردو، استوار اور ہنزہ وہ ایسے علاقے ہیں جہاں درجہ حرارت منفی 14 بھی ریکارڈ کیا گیا۔ چترال کے لواری ٹنل کے قریب 3 فٹ برف کی تہہ جم جانے سے وہاں جانے والا واحد زمینی راستہ منقطع ہوگیا جبکہ لواری ٹاپ پر برف کی 10 فٹ موٹی تہہ بھی دیکھی گئی۔ 48 گھنٹوں تک مسلسل ہونے والی برفباری کی وجہ سے شمالی علاقہ جات سردی کی شدید لپیٹ میں آگئے۔ ایبٹ آباد سے مری جانے والی مرکزی شاہراہ برف پڑنے کے باعث ہر قسم کے ٹریفک کے لئے بند کردی جاتی ہے اسی لئے ہوٹلوں میں مقیم سیاحوں کو مطلع کردیا جاتا ہے کہ وہ چاہیں تو اسلام آباد کا رخ کرسکتے ہیں۔

ٹپ... ٹپ

شمالی سندھ کی جھلسی ہوئی صبح میں پسینے کے دو قطرے ماتھے سے چل کر ناک سے گرے اور ٹھیکری کے اوپر جمی ہوئی مٹی کی تہہ میں جذب ہو گئے۔

محمد فتح موہن جو داڑو میں دوسرے مزدوروں کے ساتھ کام کر رہا تھا۔ کھدائی کا کام کبھی کدال سے کبھی کھرپیوں سے، کبھی ہاتھوں سے اور کبھی انگلیوں کے پوروں سے۔ یہ بڑا صبر آزما اور اکتا دینے والا کام تھا۔ مگر اسے اپنی مزدوری سے غرض تھی۔ جب تھوڑا کام کر کے مزدوری زیادہ ملے تو اور کیا چاہیے۔

محمد فتح کے ساتھ پندرہ مزدور چند روز سے ایک ٹیلے کی کھدائی کر رہے تھے جس میں سے چند اینٹوں کا ٹوٹا پھوٹا فرش، ایک دو موتی اور کچھ زیورات ملے تھے۔ مزید انکشافات کی تلاش میں وہ بڑی احتیاط سے پچھلے چار دن سے کام کر رہے تھے اور کل شام تک ایک ٹوٹے ہوئے مٹکے کی تمام ٹھیکریاں ڈھونڈ چکے تھے جو اس کے سامنے پڑی تھیں اور وہ سر جھکائے ان پر سے دھیرے دھیرے مٹی صاف کر رہا تھا۔ اس کے ہاتھ میں لوہے کی پتری تھی جس سے مٹی اتار رہا تھا جس ٹکڑے پر نقش ہوئے نظر آتے وہ کھرچے بغیر دوسرے آدمی کو دے دیتا۔ جو برش سے ہولے ہولے صاف کرتا۔

ساتھ ہی ساتھ وہ پرانے سندھی لوک گیت کا ایک مصرعہ گنگنا رہا تھا۔ جس کا مطلب یہ تھا کہ جیب میں پیسہ ہو تو لاڑکانہ گھومو۔

وہ کئی ہفتوں سے یہاں کام کر رہا تھا اور جانتا تھا کہ کھدائی کے ذریعے پانچ ہزار سال پرانے شہر کا ایک اور حصہ برآمد ہو رہا تھا۔ چنانچہ آج مٹی کھرچتے ہوئے اس نے سوچا کہ ان پانچ ہزار سالوں میں یہاں کچھ بھی تو نہیں بدلا۔ ان ٹھیکریوں پر جمی ہوئی مٹی بالکل ایسی ہی ہے جیسے آج کل کی۔ یہ ٹھیکریاں بھی ایسی ہی ہیں جیسی ہمارے برتن ٹوٹنے سے بنتی ہیں۔ اس زمانے کے کھلونوں میں جو بیل گاڑیاں اور کشتیاں برآمد ہوئی ہیں وہ بھی بالکل آج کل جیسی ہی ہیں۔ اگر یہ سب کچھ ویسا ہی ہے تو خدا معلوم یہ لوگ کیوں اتنی محنت سے چیزیں کھودتے ہیں جبکہ ہو بہو ویسی چیزیں آج بھی ڈوکری اور لاڑکانہ کے گلی کوچوں میں نظر آتی ہیں۔

پتری زمین پر رکھ کر محمد فتح نے ماتھے پر انگلی پھیری اور پسینے کے قطرے اکٹھے ہو کر دھار کی شکل میں انگلی کے سرے سے اس کے دامنے پر گرنے لگے۔ اس نے نظر اٹھا کر دیکھا تو ایک میل دور دریائے سندھ کی چوڑی سطح چاندی کی طرح چمک رہی تھی اور اس چمک سے گرمی کا احساس اور بھی گہرا ہو رہا تھا۔

اس نے دوسرے مزدوروں پر نگاہ دوڑائی۔ دو چار کام میں مصروف تھے اور باقی گھاس کے چھپر کے نیچے سستا رہے تھے۔ دراصل وہ سب انتظار میں تھے۔ کراچی سے چند افسر خاص طور پر ان چیزوں کو دیکھنے آ رہے تھے جو کھدائی میں برآمد ہوئی تھیں۔ ان کے لئے خاص ہوائی جہاز کا انتظام کیا گیا تھا اور میوزیم کے تمام افسران انہیں لینے کے لئے موہن جو داڑو کے ہوائی اڈے پر گئے ہوئے تھے۔

جانے سے پہلے کسٹوڈین نے مزدوروں کو سختی سے ہدایت کی تھی کہ وہ لوگ خاص طور پر اس مٹکے کے ٹکڑوں کو دیکھیں گے اس لئے یہ کام ان کے آنے سے پہلے ختم ہونا چاہیے۔ وہ کیا تو بابا آج جو سب سے بوڑھا مزدور تھا ہنسنے لگا۔

"یہ صاحب لوگ بھی خوب ہیں ایک پرانے مٹکے کے لئے ہوائی جہاز سے آئیں گے۔ ہزاروں روپیہ برباد کریں گے"۔

جھکے جھکے محمد فتح کی گردن تھک گئی تھی۔ اس نے سر اٹھا کر انگڑائی لی۔ ادھر ادھر نگاہ دوڑائی۔ موہن جو داڑو کے اونچے ٹیلے سے دور دور تک کھیتوں میں پانی پھیلا نظر آ رہا تھا جس کے نیچے دھان کی فصل ایسے پرورش پا رہی تھی جیسے بچہ ماں کے پیٹ میں ہو۔ فضا میں سڑے ہوئے پانی کی بساندھ رچی ہوئی تھی اور حبس سینے پر پتھر کے بوجھ کی طرح ان دیکھا دباؤ ڈال رہا تھا۔

تھوڑی دیر بعد وہ آ گئے۔

دو چار افسر تھے۔ سر پر موٹے موٹے ٹوپے پہنے ہوئے اور کالی عینکیں چہروں پر چپکائے ہوئے انہوں نے ایک ایک چیز کو کئی کئی بار دیکھا اور مٹکے کے تو گویا عاشق ہو گئے۔ کبھی ان میں سے ایک کوئی ٹھیکرا اٹھا کر دیکھتا پھر دوسرے کو ایسے دیتا گویا نازک آئینہ ہو وہ بھی آنکھیں جما کر دیکھتا۔ معنی خیز انداز میں زور زور سے انگریزی بولتا۔ باقی سب بھی سر ہلاتے اور پھر وہ اگلے کو دے دیتا۔

انہوں نے مٹکے کے کئی ٹکڑے محدب شیشے کی مدد سے بار بار دیکھے۔

پھر وہ وہیں زمین پر بیٹھ گئے اور مٹکے کے ٹھیکروں کے کناروں کو مسالہ لگا کر آپس میں جوڑنے لگے۔

محمد فتح نے آگے بڑھ کر اپنی خدمات پیش کرنا چاہیں تو انہوں نے ایسے ہٹا دیا جیسے وہ کسی پاک جگہ کو ناپاک کرنے جا رہا تھا۔ مجبوراً وہ ایک طرف ہو کر تماشا دیکھنے لگا۔

ایک گھنٹے کی عرق ریزی کے بعد مٹکے کا منہ اور تھوڑا سا اوپر والا حصہ جڑ گیا۔ ان افسروں میں جو سب سے بوڑھا تھا وہ خوشی سے تالیاں بجانے لگا اور دوسرے کے کندھے پر ہاتھ مار کر بولا۔

"ہم نے یہ مٹکا نہیں جوڑا بلکہ پانچ ہزار برس پرانی تہذیب جوڑی ہے۔ یہ مٹکا تو ان دنوں کسی بھرے گھر کی رونق ہو گا"۔

محمد فتح پہلے تو ان سب کو بیوقوف سمجھ رہا تھا مگر اس افسر کی بات اس کے دل کو بہت لگی کیونکہ ٹھیکرے سے جڑنے کے بعد مٹکے کی جو شکل بنی تھی وہ ہو بہو اسی مٹکے جیسی تھی جو اس کے اپنے گھر میں تھا۔

اور وہ جانتا تھا کہ اس کے گھر کی ساری رونق اس مٹکے کے دم سے ہے۔

محمد فتح کا باپ موہن جو داڑو سے تھوڑی دور رہتا تھا اور ایک بڑے زمیندار کا ہاری (مزارع) تھا۔ اس کی تمام جائیداد دو بیل اور ایک بیل تھے۔ بالکل ویسا ہی بیل اور بیل جیسے موہن جو داڑو کے میوزیم میں کھلونے بن کر پڑے تھے۔ ان کا مکان ایک کمرے کا تاریک سا کوٹھا جس میں اس کے ماں باپ اور دو چھوٹے بھائی رہتے تھے۔ محمد فتح کی اپنی عمر کوئی پندرہ برس کے لگ بھگ تھی اور وہ بھی گھر کی آمدنی میں اضافے کے لئے کھدائی کے کام پر مزدوری کرتا تھا۔

مٹکا ان کے تاریک گھر کے تاریک ترین کونے میں پڑا تھا اور دونوں چھوٹے بھائیوں کے قد سے اونچا تھا۔ اس کا چوڑا منہ ہمیشہ ایک پرانی چنگیر سے ڈھکا رہتا تھا۔ مٹکے میں کبھی چاول ہوتے تھے اور کبھی گندم۔ نئی فصل کے دنوں میں لبالب بھرا ہوتا اور جیسے جیسے دن گزرتے اس میں اناج کی چوٹی نیچے سرکتی جاتی۔

اس کے گھر کی ساری رونق مٹکے کے دم سے تھی۔

رات کے وقت ماں باپ کی چار پائیاں بالکل مٹکے کے ساتھ ہوتی تھیں تاکہ چور وہاں نہ پہنچ سکے۔

چھوٹا بھائی پیدا ہوا تھا تو ایک پیڑھی پر پڑا رہتا جو مٹکے کے ساتھ دھری ہوتی اور سارا دن غوں غوں کرتا رہتا۔ دوسرے بچے مٹکے کے اردگرد گھوم کر اور اوپر چڑھ کر بھائی کو ہنسانے کی کوشش کرتے۔

گھر کے بچے ضد کرتے یا لڑتے تو ماں مٹکے میں سے مٹھی بھر اناج نکال کر انہیں دیتی کہ جا کر بھٹی سے بھنوالیں۔

کبھی ہمسایوں میں سے کوئی ادھار مانگنے آتا تو ماں مٹکے میں سے ایک آدھ کٹورا اناج کا نکال کر دیتی یا اسی میں سے پیسوں کی پوٹلی نکالتی اور کھول کر دیتی۔

اس کی بڑی بہن کی شادی ہوئی تھی تو جب بھی رونق ہوتی ماں مٹکے کے اناج میں دبی ہوئی پوٹلی میں سے روپے نکالتی۔

باپ شہر کو جانے لگتا تو ماں اسی مٹکے میں سے پیسے نکال کر اسے دیتی۔

اور محمد فتح کو یہ بھی یاد تھا کہ جن دنوں اسے اور بھائی کو فاقے سے سونا پڑتا تو ماں آہیں بھر بھر کے خالی مٹکے میں کئی بار جھانکتی کہ شاید کوئی اناج کا دانہ نظر آجائے۔

ان کے گھر کے جتنے اتار چڑھاؤ تھے ان کا مظہر یہ مٹکا تھا۔ خوشحالی کا بھی اور تنگ دستی کا بھی اور فاقوں کا بھی۔

گھر کے کئی حادثے بھی اس مٹکے سے وابستہ تھے۔

ابھی پچھلے ہی دنوں وہ اپنے باپ کے ساتھ گھر واپس لوٹا تو اس کی ماں مٹکے پر قریباً اوندھی پڑی تھی۔ ان دونوں نے اسے اٹھایا۔ چار پائی پر لٹایا۔ وجہ پوچھی مگر وہ زار و قطار روتی گئی۔ ایک آدھ مہمل سا جملہ بولی بھی۔ مگر فتح کے پلے نہ پڑا لیکن اس کا باپ سمجھ گیا اور اس نے فتح کو باہر بھیج دیا۔

باہر تو وہ چلا آیا مگر دروازے سے کان لگا کر سننے کی کوشش کرتا رہا۔ ساری بات تو پلے نہ پڑی صرف اتنا اندازہ ہوا کہ اس کی ماں کو زمیندار نے گھر بلایا تھا۔ بند کمرے میں کچھ منوانے کی کوشش کی تھی مگر وہ انکار کرتی رہی اور بالآخر کھڑکی میں سے چھلانگ لگا کر بھاگ آئی۔

تھوڑی دیر بعد جب باپ کے بلانے پر وہ ماں کو گڑ کا شربت پلانے لگا تو اس کے بازوؤں اور چہرے پر کئی خراشیں نظر آئیں پھر اس کا باپ ساری شام کسی گہری سوچ میں ڈوبا دادروازے کے باہر بیٹھا رہا۔ اس نے پوچھا بھی مگر وہ زمیندار کو دو چار گالیاں دینے کے علاوہ اور کچھ نہ بتاتا تھا۔

زمیندار جو بڑا جاگیردار بھی تھا اور بڑا سیاستدان بھی۔ تھانیدار بھی اس سے ڈرتا تھا اور پٹے دار (پٹواری) بھی۔ محمد فتح سوچتا رہا کہ یہ قصہ کیا ہے اور وہ کیا کرے مگر اس کے ذہن میں ساری چیز گڈمڈ تھی اور جب دماغ بہت پریشان ہوا تو وہ اندر گیا مٹکے میں سے مٹھی بھر اناج لیا اور بھنوانے کے لئے بھٹی پر چلا گیا۔

> **ہم نے یہ مٹکا نہیں جوڑا بلکہ پانچ ہزار برس پرانی تہذیب جوڑی ہے۔ یہ مٹکا تو ان دنوں کسی بھرے گھر کی رونق ہوگا**

مٹکا جڑ گیا تھا۔ افسر دوسری چیزیں دیکھنے ریسٹ ہاؤس چلے گئے تھے اور محمد فتح دن کا کام ختم کرکے گھر کو روانہ ہوا۔

سارا رستہ وہ ان لوگوں کے متعلق سوچتا رہا جو وہاں اتنی محویت اور شوق سے مٹکا جوڑتے رہے تھے۔

تین چار میل کا فاصلہ طے کر کے وہ گھر پہنچا تو مغرب ہونے کو تھی اور شام کی خنکی شروع ہوگئی تھی وہ تیز تیز قدم اٹھاتا آخری موڑ مڑا جہاں سے دو سو گز دور اس کا مکان تھا۔

وہ ایک دم ٹھٹھک کر رک گیا۔

وہاں تو نقشہ ہی بدلا ہوا تھا!

گھر کا سارا سامان کوٹھے سے باہر بکھرا پڑا تھا بستر اور برتن وغیرہ چار پائی پر ڈھیر تھے۔ دونوں چھوٹے بھائی سہم کر پاس بیٹھے۔ گھر کو تالا پڑا تھا۔ چند ہمسائے تھوڑے فاصلے پر کھڑے تماشا دیکھ رہے تھے ایسے جیسے یہ لوگ اچھوت تھے۔

وہ بھاگ کر آگے گیا تو اسے ٹھوکر لگی۔ سنبھل کر دیکھا تو گھر کے اندر والا مٹکا ٹوٹا پڑا تھا۔ اس کے ٹھیکرے بکھرے ہوئے تھے اور ان میں سے ایک سے اسے ٹھوکر لگی تھی۔

تب اس کے باپ نے بڑے ہی مدھم اور بجھے ہوئے انداز میں ساری کہانی بتائی۔ جس کا لب لباب یہ تھا کہ زمیندار نے اس کو بے دخل کر دیا ہے اس کے علم کے بغیر کوئی جھوٹا مقدمہ چلتا رہا جس میں یک طرفہ ڈگری ہوئی اور مختار کار (تحصیلدار) کے آدمی آج آ کر بے دخل کر گئے ہیں۔

اس کا گلا سوکھ گیا۔ خشک سا گولہ معدے سے لپک کر حلق میں آن پھنسا۔ اسے سمجھ نہ آئی کہ وہ کیا کہے۔ بے بسی میں فقط اتنا منہ سے نکلا۔

مگر... مگر وہ یہ مٹکا کیوں توڑ گئے؟

"مٹکا کہاں بیٹا..." اس کا باپ بولا "ہمارا تو گھر ہی ٹوٹ گیا"۔

بے بسی کے عالم میں محمد فتح زمین پر بیٹھ گیا اور بے چارگی سے ٹھیکروں کو دیکھنے لگا۔ پھر بڑی نرمی سے اس نے ٹھیکرے اکٹھے کئے اور یاس کے عالم میں ان کے کنارے آپس میں ملانے لگا۔ بالکل اسی انداز میں جس طرح صاحب لوگ صبح موہن جو داڑو میں مٹکا جوڑ رہے تھے اور اس کے ذہن میں ایک موہوم سا سوال ابھرا کہ کیا پانچ ہزار سال پہلے وہ مٹکا بھی ایسے ہی ٹوٹا تھا؟ ممکن ہے.. باقی چیزیں جو ویسی ہی ہیں۔

اور وہ ٹوٹے ہوئے ٹھیکروں کو جوڑنے کی بے سود کوشش کرتا رہا مگر وہ ہر دفعہ پھر ٹوٹ جاتے۔

اس نے آنکھ اٹھائی تو ماں کو اپنی طرف پایا۔ چھوٹا بچہ اس کے کندھے سے چپکا تھا اور آنکھوں میں آنسو ابل رہے تھے۔

"ماں میں ابھی صاحب کے پاس یہ ٹھیکرے لے جاتا ہوں۔ ان کے پاس مصالحہ ہے۔ انہوں نے صبح ہی پانچ ہزار سال پرانا مٹکا جوڑا ہے"۔

"چل ہٹ بے وقوف"۔ اس کا باپ قریب آ کر بولا "وہ یہ مٹکا نہیں جوڑیں گے"۔

پھر اس نے پیار سے بیٹے کے بالوں کو تھپکا اور نرمی سے بولا۔

"دل کو نہ لگا دے بیٹا، بڑے لوگ دوسروں کے مٹکے توڑتے ہی رہتے ہیں، میں نے اپنے دادا کا وقت دیکھا ہے"۔

محمد فتح حیران ہو کر باپ کو دیکھتا رہا پھر بولا۔

"کمال ہیں یہ صاحب لوگ بھی۔ پرانے مٹکے توڑنے پر تو اتنا خرچ کرتے ہیں اور نئے مٹکے ٹوٹنے کا کوئی بندوبست نہیں کرتے"۔

"ہاں بیٹا! ہمارا زمانہ ایسا ہی ہے، شاید پانچ ہزار سال بعد کوئی ہمارے مٹکے جوڑنے والا بھی پیدا ہو جائے۔ اس کے باپ نے آسمان کی طرف دیکھتے ہوئے ٹھنڈی آہ بھری اور زیر لب بولا۔

"پانچ... ہزار... سال!!!

غزل اس نے چھیڑی

چند اہم تقریبات کا حال احوال

چلڈرن لٹریچر فیسٹیول CLF، اسلام آباد کی پرشکوہ تقریب

بچوں کو کھانوں سے کتب بینی تک ملبوسات سے اپنے کمروں کی تزئین تک اگر کوئی چیز لبھا سکتی ہے تو وہ ہے رنگ، خوشبو اور دنیائے طلسم کے کردار اور یہ سب دلچسپ چیزیں یکجا ہو گئیں چلڈرن لٹریچر فیسٹیول اسلام آباد میں جس کی انتظامیہ نے بچوں اور بڑوں کی توجہ فوراً حاصل کرلی۔ اس بار مختلف کہانیوں اور کرداروں کے عنوانات سے مختلف کمروں میں تعلیمی سرگرمیاں دیکھی جا سکتی ہیں مثلاً کمل جاسم سم، شاہ عبداللطیف بھٹائی لائبریری، اقبال روم، منورم عارفہ کریم روم۔ شخصیات کے حوالے سے ترتیب دیے گئے ان سیشنز میں بچوں نے ادب، تاریخ، کمپیوٹر کی دنیا اور طلسماتی کہانیوں کو سننے میں گہری دلچسپی لی۔

CLF کی روح رواں بیلا رضا جمیل نے بتایا کہ ''دو برس پہلے اس تخیل کو تعلیم اور ثقافت کے ساتھ تفریح کی میلان رکھنے والوں کے لیے سوچا گیا اور اب اس کی آبیاری کے اوائل دور ہی میں آپ دیکھ رہے ہیں کہ بچوں کی کتب، ہی ڈیز اور ٹی وی پروگرام کرنے والی شخصیتوں نے اسے کامیاب میلہ بنا دیا۔ کراچی سے خالد انعم، لاہور سے ثمینہ احمد اور لوک ورثہ کے منتظمین نے دو روز تک بچوں کو تعلیم اور صحت بخش مشاغل میں مصروف رکھا۔ معروف ٹی وی اینکر اور عمران خان کی اہلیہ ریحام خان نے بھی میلے میں شرکت کی اور تربیت کے اس مختلف تصور پر پسندیدگی کا اظہار کیا۔

فرانسیسی کلچرل سینٹر میں 35ویں سالانہ محفل موسیقی

دہلی کے کلاسیکل گھرانے کے گلوکار استاد مظہر امراؤ بندو خان نے فرانس کے کلچرل سینٹر کراچی میں اپنے والد محترم استاد امراؤ خان کی یاد میں ہونے والی تقریب میں دلکش گائیکی کا مظاہرہ کیا۔ سر اور تال کی اس محفل میں مختلف راگوں کی بندشیں پیش کی گئیں۔ مظہر امراؤ خان نے اس موقع پر نوجوان شائقین کی پروگرام میں شرکت کو نیک شگون قرار دیا، انہوں نے کہا کہ ''میرے تصور میں بھی نہ تھا کہ اتنی بڑی تعداد میں یہاں مجھے نوجوان سننے کے لیے آئیں گے''۔ مظہر گذشتہ برس اجمیر شریف اور دہلی کی میوزک کانفرنسز میں مدعو کیے گئے جہاں انہیں بہترین گائیکی پر اعزازات بھی دیے گئے تھے۔ رات گئے تک جاری رہنے والی اس تقریب میں استاد بزم نے کلاسیکی شعرا کی غزلیں بھی سنائیں۔

کس کی ٹوپی، کس کے سر، اسپیشل اولمپکس کی عطیاتی مہم کا حصہ

آرٹس کاؤنسل کراچی میں اسپیشل اولمپکس پاکستان کے زیر اہتمام ہونے والا تھیٹر کس کی ٹوپی کس کے سر عطیاتی مقاصد کے ساتھ ساتھ عوام میں معذور افراد کے مسائل اجاگر کرنے کے لیے پیش کیا گیا۔ پہلی بار اشاروں کی زبان کے ذریعے قوت گویائی سے محروم افراد کے لیے اسکرپٹ اور ہدایات تشکیل دی گئیں۔ اسپیشل اولمپکس پاکستان کی چیئرپرسن رونق لاکھانی نے بتایا کہ ہم نے کوشش کی تھی کہ اسپیشل بچوں کو یہ تھیٹر دکھایا جائے اور تھیٹر کے روح رواں مسٹر رچرڈ اور اداکارہ ثروت گیلانی نے معذور بچوں کے اداروں کی بھرپور مالی اعانت کی۔ رچرڈ پچھلے 26 برسوں سے پاکستان میں ہیں اور قوت گویائی سے محروم افراد اور خصوصی بچوں کے لیے بہترین کام کر رہے ہیں۔ تھیٹر کے دوران اسٹیج کے دونوں جانب دو افراد تھیٹر میں موجود شرکا کو مکالمے اشاروں کے استعمال سے سمجھا رہے تھے۔ یہ کھیل اپنی نوعیت کا بے حد دلچسپ کھیل تھا جس میں ٹیلی ویژن کے اداکار گوہر رشید نے بہت عمدہ پرفارمنس دی۔

کس کی ٹوپی کس کے سر؟
'Kis Ki Topi Kis Ke Sar'
1st to 13th October, 2015
edenrobe

شہر کتاب میں کثیر تعداد میں اہل قلم، دانشور، طلبہ اور علم دوستوں کی شرکت

نیشنل بک فاؤنڈیشن NBF کے ڈائریکٹر اور شاعر ڈاکٹر انعام الحق جاوید نے شہر کتاب میں شرکت کی۔ اس موقع پر انہوں نے کہا کہ معیاری علمی کتابیں عوام تک ارزاں قیمت پر پہنچانے کا مشن NBF نے جاری رکھا ہوا ہے۔ ادارے کے زیر اہتمام آپ کو کردار سازی، شخصیت سازی اور پرامن معاشرے کی تشکیل میں مدد دینے والی کتب پڑھنے کو ملیں گی۔ حال ہی میں کراچی ریجن کی نئی بک شاپ عالمی معیار کے جدید میکنزم کے مطابق تیار کی جا رہی ہے۔ علاوہ ازیں نیشنل بک فاؤنڈیشن کے مہمان خانے ''کتاب سرائے'' کے قیام کا مقصد کتابوں سے محبت کرنے والوں کے لیے ایک پرسکون علمی گوشہ فراہم کرنا ہے۔ جلد ہی بک پارک گوشہ عافیت کا قیام بھی عمل میں لایا جائے گا۔

Books

حرفِ من و تو (ادبی انٹرویوز)

مصنف : آصف فرخی
صفحات : 200
ملنے کا پتہ : بک ڈپو کراچی

آصف فرخی ممتاز اردو ادیب، محقق اور استاد گرامی جناب اسلم فرخی کے صاحبزادے ہیں جن کی تربیت محقق اور اسکالر مشفق خواجہ کے زیر نگرانی ہوئی۔ زیر تبصرہ انٹرویوز پر بنی اس تصنیف میں بھی کہا جا سکتا ہے کہ مشفق صاحب نے آصف کی رہنمائی کی اور کتاب کے ذریعے اردو دنیا کے مشاہیر ادب، اہل علم و ہنر اور صاحب اسلوب ادیبوں اور شعراء کی نظریاتی اور ذاتی زندگی سے متعلق عمدہ سوالات کیے گئے۔ بلاشبہ آصف کا مطالعہ شہادت دیتا ہے کہ وہ عصر حاضر کے بیدار مغز اور غیر جانبدار ناقد ہیں اور صحافیانہ حیثیت میں بھی فکری، فنی اور اسلوبی انفرادیت کے حامل ہیں۔ انٹرویو کی جانے والی شخصیات میں غلام عباس، انتظار حسین، فیض احمد فیض، کشور ناہید، اختر حسین رائے پوری، گوپی چند نارنگ اور امرتا پریتم ایسی عہد ساز ہستیاں موجود ہیں۔ تجربات سے معمور ان مایہ ناز ہستیوں کی فکر آفریں روداد زندگی کو پڑھنے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔ کتاب نہایت عمدہ شائع ہوئی ہے۔ صاحب کتاب کا مشاہدہ بااحساس ہے اور توانائی سے بھرپور بھی۔ ادبی ذوق رکھنے والے شائقین کو یہ کتاب پڑھنی چاہیے۔

دلپذیر شو

مرکزی اداکار : : حنا دلپذیر
پیشکش : ARY ڈیجیٹل

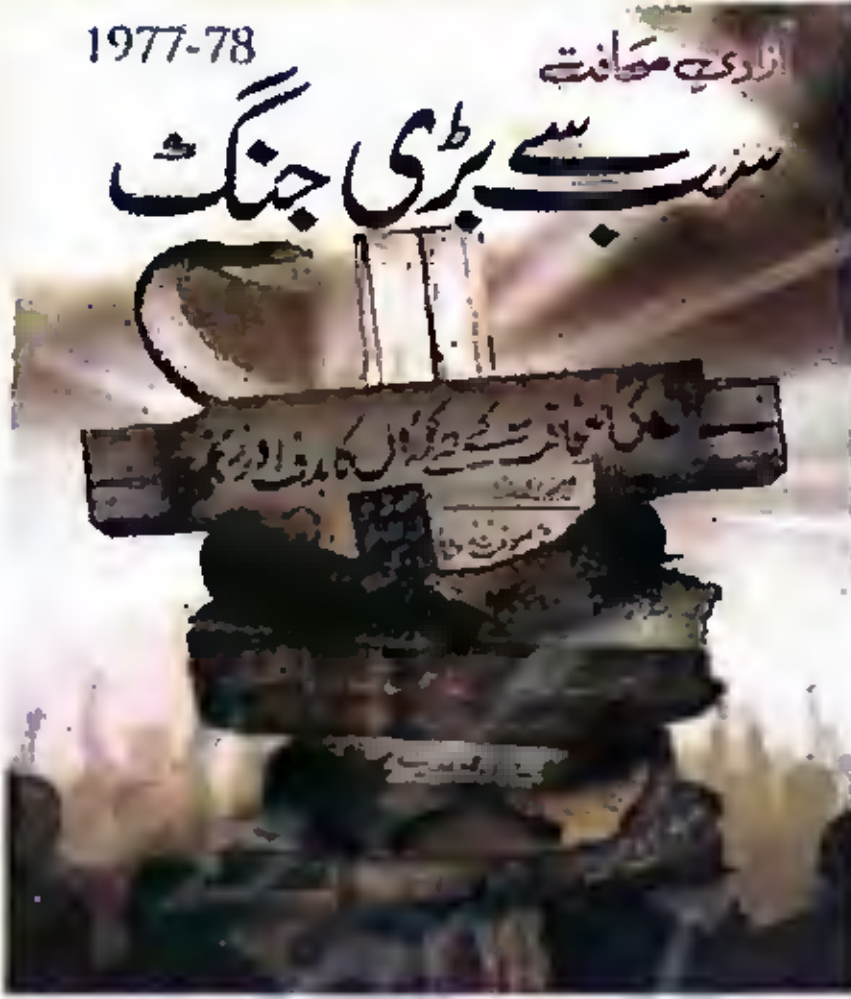
کچھ حیرت کی بات نہیں کہ ٹیلی ویژن انڈسٹری میں اس سے قبل بھی شخصیات کے ناموں کے ساتھ کامیڈی اور کوئز شوز تیار ہوتے رہے ہیں۔ ضیا محی الدین شو پہلا ایسا قابل ذکر تفریحی شو تھا جس میں ضیا محی الدین سنجیدہ گفتگو کے ساتھ ساتھ معاشرتی مسائل پر خاکے بنواتے اور پیش کرتے تھے۔ معین اختر اپنی باکمال پرفارمنس سے وہیں سے ناظرین کے دل میں جگہ بناتے چلے گئے۔ اس کے بعد طارق عزیز اور معین اختر کے شوز نے بھی پسندیدگی کی اس فہرست میں اپنا نام درج کرایا۔ آج کل حنا دلپذیر (خاتون کامیڈین) اے آر وائے سے اپنا شو کر رہی ہیں جس کے سیٹ پر کافی محنت کی گئی ہے اور حنا روپ بدل بدل کر نت نئے انداز سے اسٹیج پر آ کر پرفارم کرتی ہیں۔ اس شو میں مدعو کیے جانے والے ستاروں سے دلچسپ باتیں کی جاتی ہیں اور گیتوں کا مدھر بھرا سلسلہ بھی پسندیدگی کی نظر سے دیکھا جا رہا ہے۔ اگر آپ بھی اپنی چھٹی کے دن یعنی اتوار کو بوجھل ہونے سے بچنا چاہتے ہیں تو شام 5:30 بجے ARY ڈیجیٹل دیکھیے، حنا دلپذیر جیسی ہمہ صفت کامیڈین کتنی سنجیدگی سے آپ کا دل لبھائیں گی۔ آپ بھی مدتوں انہیں سراہیں گے۔

Movies

یلغار

کاسٹ : شان، عدنان صدیقی، بلال اشرف، عائشہ عمر، ثنا بچہ، ارمینا رانا خان
پروڈیوسر : ڈاکٹر حسن وقاص رانا

وار کی کامیابی ہر اس پاکستانی کی اپنی کامیابی ہے جو فلمی صنعت کے بحران کا حل چاہتا رہا اور اب اسی پروڈکشن ہاؤس نے یلغار کے عنوان سے یہ فلم پاکستان کا امیج بہتر بنانے کے لئے بنائی ہے۔ یلغار جیسا کہ نام سے ظاہر ہوتا ہے کہ جنگ و جدل سے بھرپور کوئی ڈرامائی پیشکش ہے۔ ایسا نہیں ہے مگر جہاں ضرورت پیش آئی ہے وہاں حفاظت کے لئے ہتھیار بھی اٹھائے گئے ہیں۔ پروڈیوسر حسن وقاص رانا نے اپنی اس پیشکش کو پاکستانی سینما کے احیاء کے لئے سنجیدگی سے کی جانے والی کوششوں کا ثمر بھی کہا ہے اور وہ فلم کے موضوع پر تخیل، عکاسی اور پوسٹ پروڈکشن سرگرمیوں سے مطمئن نظر آتے ہیں۔ تکنیکی مہارتوں سے لیس "یلغار" کو دیکھنے کون نہیں جائے گا۔ کہ یہ فلم ہالی وڈ کی کسی بھی ایکشن فلم کے مقابلے کی مانی جاتی ہے۔ انتہا پسندی، نظریاتی سرحدوں کے تحفظ کے لئے بقا کی جنگ میں شریک فلم کا ہر کردار اپنی جگہ اسٹار نظر آتا ہے۔ انشاء اللہ 25 دسمبر کو ریلیز ہونے والی یہ فلم شائقین کو متاثر کر سکے گی۔

ریویوز

سب سے بڑی جنگ

مصنف: احفاظ الرحمن
صفحات: 390
قیمت: 990 روپے
ملنے کا پتہ: کتاب پبلی کیشنز، 48 جبل رحمت ٹاور، گلستان جوہر، کراچی

پاکستان میں صحافت پر لکھی جانے والی کتب کی تعداد بہت کم ہے۔ ضمیر نیازی مرحوم اور ڈاکٹر توصیف خان کی تصانیف پاکستانی صحافت کا گرانقدر سرمایہ ہیں۔ یہ کتابیں ہمیں صحافت پر حکومتی دباؤ اور پابندیوں کے بارے میں بتاتی ہیں۔ حال ہی میں نامور صحافی احفاظ الرحمن صاحب نے مفصل کتاب لکھی ہے۔ وہ صحافیوں کی تنظیموں PFUJ اور APENIC کے مرکزی عہدوں پر ذمہ داریاں نبھاتے رہے ہیں۔ پابندیوں کے خلاف اس جنگ میں وہ نامور صحافیوں اور سیاسی اکابرین منہاج برنا، نثار عثمانی اور حفیظ راقب کے ساتھ ساتھ رہے۔ کتاب کا پہلا حصہ مصنف کے ذاتی تجربات اور یادداشتوں پر مشتمل ہے۔ دوسرے حصے میں تحریک کے بارے میں مختلف صحافیوں کے مضامین، خطوط اور نظمیں شائع کی گئی ہیں۔ کتاب عمدہ شائع ہوئی ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔

Drama

گل رعنا

کاسٹ: فیروز خان، ہجل علی
پیشکش: ہم ٹی وی نیٹ ورک

کبھی کہا جاتا تھا کہ ڈرامہ یا تو اسٹیج کیا جاتا ہے یا پھر سیٹ لگا کر ریکارڈ کیا جاتا ہے لیکن اب جدید خطوط پر ڈراموں کی تیاری کا عمل جاری وساری ہے۔ اب ڈرامے کی دنیا قدرتی ماحول، اعلیٰ گھریلو تزئین اور کھلے ماحول میں دیکھنے والوں کو ایک نئے جہان کی سیر پر لے جاتی ہے۔ جس طرح کبھی فلمیں مری اور دیگر شمالی علاقہ جات میں شوٹ کی جاتی تھیں، اس بار گل رعنا سیریل نے وہی منظر نئی نسل کے سامنے پیش کیا ہے جو کبھی اس نے دیکھا نہیں تھا۔ گل رعنا مری میں پکچرائز ہونے والا پیار بھری کہانی کے گرد گھومتا ہوا سیریل ہے۔ جس میں پہاڑی سلسلے، شکار کے جانور، گھوڑوں کی سواری اور سرما کے موسم کا لطف اٹھاتے دو نوجوان زندگی کی ان دیکھی راہوں کے سفر پر رواں دواں نظر آتے ہیں۔ ہجل علی کا میک اپ اور فیروز خان کی پرفارمنس بہت غضب کی ہے۔ دیکھنا نہ بھولئے کہ اس سیریل کی ایڈیٹنگ اور مکسنگ بڑے کمال کی ہے۔

The Forest

کاسٹ: نتالی ڈورمر، ٹیلر کنے، ای اوین میکن اور یوکی یوشی، اوزاوا
ڈائریکٹر: جیسن زاڈا

اس فلم کو سپر نیچرل تھرلر کہا جائے تو زیادہ مناسب ہوگا۔ گرے مری پکچرز کی یہ پروڈکشن جاپان کے جنگل اوکی گاہارا کی پراسرار فضاؤں میں فلمبند کی گئی ہے۔ یہ ایک ایسی نوجوان خاتون کی کہانی ہے جس کی جڑواں بہن ایک حادثے میں کہیں کھو گئی ہے۔ یہ فلم اصل خوفناک جنگل میں کئی دن اور رات گئے تک شوٹ کی گئی۔ مرکزی اداکارہ نتالی ڈورمر کو آپ "گیمز آف تھرونز" میں بھی دیکھ چکے ہیں۔ اسی جنگل میں اس سے قبل بھی ہالی وڈ کی ایک فلم The Sea of Trees بنائی جا چکی ہے۔
فلم کا منظر نامہ سارہ کورن ویل کا تخلیق کردہ ہے۔ ایکشن اور تھرل جیسے موضوعات پسند کرنے والے فلم بینوں کے لئے یہ فلم تحفۂ خاص ہے۔ دیکھنا نہ بھولیں کہ جنگل میں منگل کا سماں ہوتا ہے یا نہیں؟

Dalda
Cup Shup
Liquid Tea Whitener
رشتے ہیں گپ شپ سے
چائے ہو کپ شپ سے!
Rs.10
Rs.16
Rs.20
WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM
ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN
PAKSOCIETY1
PAKSOCIETY